Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт
_____ С.П. Евсеев
«13» февраля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНКЛЮЗИВНЫЙ СПОРТ

Санкт-Петербург, 2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) направлена на формирование обобщенной трудовой функции: Организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья профессионального стандарта *05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»,* утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 августа 2025 года № 482н. и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»).

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации ДПП ПП «Адаптивная физическая культура и инклюзивный спорт» является формирование профессиональных компетенций у слушателей и освоение навыков необходимых для присвоения новой квалификации для ведения профессиональной деятельности в сфере в сфере адаптивной физической культуры. Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация – бакалавр.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

— *в соответствии с профессиональным стандартом 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре»:* организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и

инвалидов, вовлеченных в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта;

1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося.

Согласно профессиональному стандарту 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 августа 2025 года № 482н, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 10 сентября 2025 года, регистрационный N 83503), **слушатель программы готовится к следующим видам профессиональной деятельности:**

— организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу ДПП могут осуществлять профессиональную деятельность:

- Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);
- Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);
- Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);
- Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы ДПП выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- развивающий;
- реабилитационный (восстановительный)
- компенсаторный;
- профилактический;

- научно-исследовательский;
- организационно-управленческий.

Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по ДПП «Адаптивная физическая культура и инклюзивный спорт» - организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции

- ПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки отклонениями в состоянии здоровья;
- ПК-2 Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
- ПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;
- ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.
- ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.
- ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.

- ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
- ПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.
- ПК-12. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования.
- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
- ПК-15. Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах АФК в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.
- ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.
- ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.

КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
образовательной программы профессиональной переподготовки
«Адаптивная физическая культура и инклюзивный спорт»

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом	ПК-1	ПК-2	ПК-3	ПК-4	ПК-5	ПК-6	ПК-7	ПК-8	ПК-9	ПК-10	ПК-11	ПК-12	ПК-13	ПК-14	ПК-15	ПК-16	ПК-17
1.	Анатомия человека							+						+				
2.	Биохимия человека							+						+				
3.	Физиология человека							+						+				
4.	Теория и методика физической культуры и спорта	+												+				
5.	Биомеханика													+				
6.	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	+												+	+			
7.	Социальная защита инвалидов															+		
8.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре						+		+						+			
9.	Этика профессиональной деятельности															+		
10.	Теория и организация адаптивной физической культуры			+				+										
11.	Комплексная реабилитация больных и инвалидов, в т.ч. лиц, перенесших военную травму								+	+	+						+	+
12.	Специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности, в т.ч. лиц, перенесших военную травму					+	+	+						+				
13.	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре				+				+						+			
14.	Частные методики адаптивной физической культуры		+	+							+						+	

15.	Адаптивный спорт, структура и содержание						+					+						
16.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности	+						+									+	
17.	Физическая реабилитация				+				+	+	+						+	+
18.	Инклюзия в физической культуре		+	+														
19.	Гидрореабилитация и адаптивное плавание								+	+								
20.	Массаж																+	+
21.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья				+		+											
22.	Производственная практика (профессионально-ориентированная практика)		+								+			+	+		+	+
23.	**Итоговая аттестация**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 1. Соотношение индикаторов достижения профессиональных компетенций (ПК) образовательной программы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура и инклюзивный спорт» с трудовыми функциями, трудовыми действиями *профессионального стандарта 05.004* «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»

ФГОС ВО 3++		***Профессиональный стандарт***		
Профессиональная компетенция	***Индикаторы достижения компетенции (ПК)***	***Трудовые действия***	***Трудовая функция***	***Обобщенная трудовая функция***
ПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знает: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня	**Трудовые действия:** - контроль подготовленности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятию адаптивной физической культурой; - проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида**;** - контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - контроль физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьеформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей образовательной организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - использовать методы, средства и методические приемы при	во время проведения занятия по адаптивной физической культуре совместно с медицинскими работниками		

	проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в			

	технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального			

	состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.			
ПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их	Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Умеет: - использовать и подбирать средства и методы	**Трудовые действия:** - Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченны ми	Организацион но-методическая деятельность в области адаптивной

рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида; - Разработка плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания согласно индивидуальному плану физической реабилитации инвалида; - Проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида; - Оценка выполнения индивидуального плана физической реабилитации инвалида, внесение корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами	возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	физической культуры и адаптивного спорта
ПК–3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц	Знает: -психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при	**Трудовые действия:** -Определение задач и содержания группового или индивидуального	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с	Организационно-методическая деятельность

с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.	регулировании психофизической нагрузки; -технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;	занятия по адаптивной физической культуре с учетом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - 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	ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки	**Трудовые действия:** - Оценка данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятий адаптивной физической культурой - Комплектование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом возрастно-половых особенностей, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и индивидуальных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - Отбор типовых методик проведения групповых занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом типичных нарушений функций организма;	A / 01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.	- Проверка отсутствия у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья медицинских противопоказаний для занятий по программе адаптивной физической культуры		
	Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; − оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию,			

	телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.			
	Имеет опыт: -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС			

ПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	Знает: - 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. Умеет: - 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; -	**Трудовые действия:** - Разработка рабочих планов мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, подготовка методических материалов для проведения занятий и мероприятий; - Собеседование с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их законными представителями, выявление индивидуальных потребностей в области развития физических и жизненно важных навыков; -Подготовка методических (в том числе раздаточных, демонстрационных) материалов для занятий по профилактике травматизма и по отказу от приема допинга в различных направлениях адаптивной физической культуры и видах	A / 03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. A / 04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях	адаптивного спорта; - Проведение лекций, бесед с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья о значимости всемирной антидопинговой программы, о недопустимости применения допинговых средств и методов, об антидопинговых правилах и процедурных правилах допинг-контроля, об особенностях применения фармакологических средств спортсменами в адаптивном виде спорта.		
ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства	Трудовые действия: - Разработка и проведение коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, по формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта;	A / 03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».	- Проведение занятий с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья по формированию гигиенических знаний, умений и навыков, по истории развития, основам спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде адаптивного спорта; - Подготовка предложений по развитию коррекционно-развивающего воздействия при проведении воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.		
	Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический			

	настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.			
	Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.			
ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств	Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с	**Трудовые действия**: - Оценка данных физической подготовленности,	A / 01.5 Формирование групп для занятий адаптивной	Организационно-методическая деятельность в области

лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценки состояния занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	возрастных особенностей и типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятий адаптивной физической культурой; - Собеседование с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, а также с их законными представителями и (или) уполномоченными представителями и (или) сопровождающими инвалида (далее-представители), выявление индивидуальных потребностей в области развития физических и жизненно важных навыков; - Отбор типовых методик проведения групповых занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом типичных нарушений	физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

		функций организма.		
ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.	**Трудовые действия:** -Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида; - Определение задач и содержания группового или индивидуального занятия по адаптивной физической культуре с учетом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; -Контроль подготовленности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятию адаптивной физической культурой; - Проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

		по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида; - Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья - Контроль физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре совместно с медицинскими работниками; - Оценка выполнения индивидуального плана физической реабилитации инвалида, внесение корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами.		
ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после	Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; -современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию	**Трудовые действия:** - Контроль состояния мест проведения занятий и мероприятий по	A / 03.5 Проведение воспитательной, рекреационно	Организационно-методическая деятельность в области

болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.;-способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.	воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями; - Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья выполнению упражнений в самостраховке, страховке, оказание помощи. - Разработка рабочих планов мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, подготовка методических материалов для проведения занятий и мероприятий.	-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного	Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.	**Трудовые действия:** - Проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	реабилитации инвалида; -Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	
ПК-11 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.	Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению	**Трудовые действия:** -Подготовка методических (в демонстрационных) материалов для занятий по профилактике травматизма и по отказу от приема допинга в различных направлениях адаптивной физической культуры и видах адаптивного спорта; - Проведение лекций, бесед с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья о значимости всемирной антидопинговой программы, о недопустимости применения допинговых средств и методов, об антидопинговых	A / 04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.	правилах и процедурных правилах допинг-контроля, об особенностях применения фармакологических средств спортсменами в адаптивном виде спорта; -Проведение с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений, использовании специализированного спортивного инвентаря и технических средств реабилитации, участии в спортивной (подвижной) игре, инструктажа по антидопинговым правилам		
	Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.			
ПК-12 Способен проводить исследования по определению эффективности	Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-	**Трудовые действия:** - Оценка данных физической подготовленности, возрастных	**А / 01.5** Формирование групп для занятий адаптивной	Организационно-методическая деятельность в области

различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования.	спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать	особенностей и типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятий адаптивной физической культурой; -Анализ индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов; - Отбор типовых методик проведения групповых занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом типичных нарушений функций организма; - Проведение анализа планов и программ, регламентирующих содержание воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы по социализации инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, по овладению основами техники избранного вида	физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. **А / 03.5** Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых	адаптивного спорта - Проведение анализа годового и текущего планов теоретической, физической, технической, морально-волевой и спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья на этапе начальной подготовки -Подготовка предложений по развитию коррекционно-развивающего воздействия при проведении воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - Подготовка отчетной документации о проведении воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями		

	характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.	здоровья.		
	Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.			
ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей	Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; -	- Проведение анализа индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов - Отбор типовых методик проведения групповых занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом типичных	**A / 01.5** Формирование групп для занятий адаптивной физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; -	нарушений функций организма; - Оценка данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятий адаптивной физической культурой; - Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида; - Определение задач и содержания группового или индивидуального занятия по адаптивной физической культуре с учетом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными	ограниченными возможностями здоровья. A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	

	правила и особенности организации соревнований; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.	возможностями здоровья; - Разработка плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания согласно индивидуальному плану физической реабилитации инвалида		
	Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; − описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся ФК и С; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся ФК и С; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия,			

	подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.			
	Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с			

	использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.			
ПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, АФК и АС, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных	**Трудовые действия:** - Контроль возникновения опасных ситуаций и угроз здоровью, жизни инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время занятия, мероприятия по адаптивной физической культуре, адаптивному спорту, принятие мер по минимизации и нейтрализации угроз; - Проведение разъяснительных бесед с законными представителями инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, сопровождающими по	A / 04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы.	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития	вопросам предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, о недопустимости применения допинговых средств и методов при занятии адаптивным спортом; - Разбор с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья видов спортивного травматизма и причин возникновения травм, симптомов перенапряжения и переутомления, обучение способам их предотвращения при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом		

	острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения			

	этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.			
ПК-15 Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной	Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите ; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-	**Трудовые действия:** - Разработка и проведение коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, по формированию устойчивого интереса к	А / 03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

этики.	спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования	занятиям спортом, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта; - Контроль состояния мест проведения занятий и мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями; -Контроль соблюдения графика занятий и мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья - Подготовка отчетной документации о проведении воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья		
	Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.			
	Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по			

	организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по поведению соревнований.			
ПК-16 Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.	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. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической	Трудовые действия: - Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида; - Определение задач и содержания группового или индивидуального занятия по адаптивной физической культуре с учетом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - Регулирование физической нагрузки с	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической A / 03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

	реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - Разработка рабочих планов мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, подготовка методических материалов для проведения занятий и мероприятий; - Разработка и проведение коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, по формированию	ограниченны ми возможностя ми здоровья.	

		устойчивого интереса к занятиям спортом, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта.		
- *ПК-17.* Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидностью, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.	Знает: Основы реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. Деятельность 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. 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; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, в том числе психологического стресса, возникающего у лиц, перенесших военную травму; теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение.	**Трудовые действия:** - Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида; - Проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида; - Регулирование физической нагрузки с учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
	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;			
	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, инвалидов и лиц, перенесших военную травму.	ограниченными возможностями здоровья; - Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - Составление рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, их законным представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях.		

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению ДПП ПП (300 часов) допускаются:

– лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование (кроме адаптивной физической культуры);

– лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование.

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по Программе составляет 300 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, а также подготовка и защита итоговой аттестационной работы (ИАР).

Форма обучения

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Общая трудоемкость обучения

Общая трудоемкость обучения по ДПП ПП «Адаптивная физическая культура и инклюзивный спорт»

№ п/п	Дисциплина	Кол-во часов
1 сессия		
1	Анатомия человека	8
2	Биохимия человека	8
3	Физиология человека	10
4	Теория и методика физической культуры и спорта	12
5	Биомеханика	8
6	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	24
7	Теория и организация адаптивной физической культуры	12
8	Социальная защита инвалидов	8
9	Этика в профессиональной деятельности	8
10	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре	12
11	Специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности, в т.ч. лиц, перенесших военную травму	20
2 сессия		
12	Частные методики адаптивной физической культуры	24
13	Технологии физкультурно-спортивной деятельности	12

14	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	10
15	Инклюзия в физической культуре	14
16	Адаптивный спорт, структура и содержание	16
17	Комплексная реабилитация больных и инвалидов, в т.ч. лиц, перенесших военную травму	10
18	Физическая реабилитация	16
19	Гидрореабилитация и адаптивное плавание	12
20	Массаж	10
21	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	8
22	Производственная практика (профессионально-ориентированная практика)	18
23	Подготовка итоговой аттестационной работы	14
24	Итоговая аттестация	6
ИТОГО		300

Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки

Нормативную правовую базу разработки ДПП составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), №942, утвержденный 19 сентября 2017г. Минобрнауки России;
- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» утвержденный приказом Минтруда России от 07 августа 2025 г. № 482н;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации 22.01.2015 № ДЛ-1/05вн;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебный план дополнительной профессиональной программы, направленной на профессиональную переподготовку инструкторов адаптивной физической культуры.

№	Наименование учебных дисциплин	Общая трудо-емкость	Всего аудитор-ных часов	Лек-ции	Практичес-кие и семинарские занятия	Самостоя-тельная работа	Форма контроля
1 сессия							
1	Анатомия человека	8	6	4	2	2	экзамен
2	Биохимия человека	8	6	4	2	2	зачет
3	Физиология человека	10	8	6	2	2	экзамен
4	Теория и методика физической культуры и спорта	12	8	4	4	4	зачет
5	Биомеханика	8	6	4	2	2	зачет
6	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	24	24	8	16	0	зачет
7	Теория и организация адаптивной физической культуры	12	8	4	4	4	экзамен
8	Социальная защита инвалидов	8	6	2	4	2	зачет
9	Этика в профессиональной деятельности	8	6	2	4	2	зачет
10	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре	12	6	2	4	6	зачет
11	Специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности, в т.ч. лиц, перенесших военную травму	20	12	6	6	6	зачет
2 сессия							
12	Частные методики адаптивной физической культуры	24	16	8	8	8	экзамен
13	Технологии физкультурно-спортивной деятельности	12	10	4	6	2	экзамен
14	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	10	8	4	4	2	зачет
15	Инклюзия в физической культуре	14	8	4	4	6	экзамен
16	Адаптивный спорт, структура и содержание	16	10	4	6	6	экзамен
17	Комплексная реабилитация больных и инвалидов, в т.ч.	10	8	4	4	2	зачет

	лиц, перенесших военную травму						
18	Физическая реабилитация	16	12	6	6	4	экзамен
19	Гидрореабилитация и адаптивное плавание	12	8	4	4	4	зачет
20	Массаж	10	6	2	4	4	зачет
21	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	8	6	2	4	2	зачет
22	Производственная практика (профессионально-ориентированная практика)	18				18	зачет
23	Подготовка итоговой аттестационной работы	14				14	
24	Итоговая аттестация	6				6	Защита ИАР
Всего		300	188	86	102	112	-

2.2. Календарный план дополнительной профессиональной программы, направленной на переподготовку

Таблица – Календарный план дополнительной профессиональной программы

№	Наименование учебных дисциплин	Виды учебной нагрузки	1-2	3-4	5-8	9-10	11	Всего часов
1 сессия								
1	Анатомия человека	Аудиторные занятия	Л4, П2					6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		2				2
2	Биохимия человека	Аудиторные занятия	Л4, П2					6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		2				2
3	Физиология человека	Аудиторные занятия	Л6, П2					8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		2				2
4	Теория и методика физической культуры и спорта	Аудиторные занятия	Л4, П4					8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		4				4
5	Биомеханика	Аудиторные занятия	Л4, П2					6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		2				2
6	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая	Аудиторные занятия	Л8, П16					24

	атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	Внеаудиторная (самостоятельная) работа						0
7	Теория и организация адаптивной физической культуры	Аудиторные занятия	Л4, П4					8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		4				4
8	Социальная защита инвалидов	Аудиторные занятия	Л2, П4					6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		2				2
9	Этика в профессиональной деятельности	Аудиторные занятия	Л2, П2					6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		2				2
10	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре	Аудиторные занятия	Л2, П4					6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		2				2
11	Специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности, в т.ч. лиц, перенесших военную травму	Аудиторные занятия	Л6, П6					12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		4				4
2 сессия								
12	Частные методики адаптивной физической культуры	Аудиторные занятия				Л8, П8		18
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					8	8
13	Технологии физкультурно-спортивной деятельности	Аудиторные занятия				Л4, П6		10
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					2	2
14	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Аудиторные занятия				Л4, П4		8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					2	2
15	Инклюзия в физической культуре	Аудиторные занятия				Л4, П4		8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					6	6
16	Адаптивный спорт, структура и содержание	Аудиторные занятия				Л4, П6		10
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					6	6
17	Комплексная реабилитация больных и инвалидов, в т.ч. лиц, перенесших военную травму	Аудиторные занятия				Л4, П4		8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					2	2
18	Физическая реабилитация	Аудиторные занятия				Л6, П6		12
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					4	4
19	Гидрореабилитация и адаптивное плавание	Аудиторные занятия				Л4, П4		8
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					4	4

20	Массаж	Аудиторные занятия				Л2, П4		6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					4	4
21	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Аудиторные занятия				Л2, П4		6
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					6	6
22	Производственная практика (профессионально-ориентированная практика)	Аудиторные занятия						
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа		8	10			18
23	Подготовка итоговой аттестационной работы	Аудиторные занятия						
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа			8	6		14
24	Итоговая аттестация	Аудиторные занятия						
		Внеаудиторная (самостоятельная) работа					6	6
	Всего		96	42	18	98	46	300

Таблица - Примерный график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения (для одной группы обучающихся)

Дни недели	**Недели обучения**										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Понедельник	КД	КД	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А	ИА
Вторник	КД	КД	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А	ИА
Среда	КД	КД	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А	ИА
Четверг	КД	КД	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А	
Пятница	КД	КД	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А	
Суббота	КД	КД	Д	Д	Д	Д	Д	Д	А	А	
Воскресенье	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В

Условные обозначения:

КД – КОНТАКТНАЯ РАБОТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОТ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Д – ОБУЧЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОТ И ЭО, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ, ПРАКТИКА
А – АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ (ОЧНЫЙ ФОРМАТ)
ИА – ПОДГОТОВКА К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ, ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
В – ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ

Требования к кадровому обеспечение образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура и инклюзивный спорт» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации программы повышения квалификации на иных условиях.

Разработчики дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки:

Д-р пед. наук, профессор,
член-корреспондент РАО,
вице-президент
Паралимпийского комитета России,
президент Федерации спорта ЛИН,
заведующий кафедрой ТиМАФК
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Евсеев С.П.

_____
(подпись)

Д-р пед. наук, профессор,
заслуженный работник высшей школы РФ,
директор института АФК
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Евсеева О.Э.

_____
(подпись)

Канд. пед. наук, доцент,
декан ФОТ АФК
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Шелехов А.А.

_____
(подпись)

Старший преподаватель кафедры ТиМАС
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Белодедова А.А.

_____
(подпись)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Анатомия человека»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.
- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека. 1. Владеет – анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; опытом проведения анатомического анализа физических упражнений	ПК-7, ПК-13.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: **экзамен**.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		**6**	**6**	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		2	2	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**2**	**2**	
Промежуточная аттестация			экзамен	
Общая трудоемкость	**часы**	**8**	**8**	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов

1	Тема 1. Введение в предмет. Содержание анатомии.	Введение в предмет. Содержание анатомии. Классификация анатомических наук. Принципы изучения анатомии, ее социальная значимость. Уровни организации живого организма. Периоды онтогенеза. Закономерности физического развития.	2
2	Тема 2. Функциональная анатомия человека.	Общая остеология. Скелет, его функции. Классификация костей. Строение кости как органа. Развитие и рост костей. Возрастные особенности костей. Адаптация костей к физическим нагрузкам. Общая синдесмология. Виды соединений костей. Основные и вспомогательные элементы суставов. Биомеханика суставов. Факторы, определяющие подвижность суставов. Классификация суставов. Возрастные особенности соединений костей. Возрастные особенности подвижности суставов. Адаптация суставов к физическим нагрузкам. Общая миология. Строение мышечного волокна. Части и формы мышц. Механизм мышечного сокращения. Строение мышцы как органа. Вспомогательные элементы мышц. Классификация мышц. Возрастные особенности мышц. Развитие двигательных качеств.	2
3	Тема 3. Функциональная миология.	Функциональная миология. Синергизм и антагонизм мышц. Сила мышц. Виды работы мышц. Направление тяги мышц. Виды рычагов в соединении звеньев тела. Адаптация мышц к физическим нагрузкам.	2
4	Тема 4. Общие вопросы анатомического анализа положений и движений	Общие вопросы анатомического анализа положений и движений спортсмена. Характеристика внешних и внутренних сил. Понятие об общем центре тяжести и площади опоры. Виды равновесия тела. Характеристика степени устойчивости тела. Общая классификация движений.	2

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Введение в предмет. Содержание анатомии. Классификация анатомических наук. Принципы изучения анатомии, ее социальная значимость. Уровни организации живого организма. Периоды онтогенеза. Закономерности физического развития.

ЛЕКЦИЯ № 2. Общая остеология. Скелет, его функции. Классификация костей. Строение кости как органа. Химический состав и физические свойства костей. Развитие и рост костей. Возрастные особенности костей. Адаптация костей к физическим нагрузкам. Общая синдесмология. Виды соединений костей. Основные и вспомогательные элементы суставов. Биомеханика суставов. Факторы, определяющие подвижность суставов. Классификация суставов. Возрастные особенности соединений костей. Возрастные особенности подвижности суставов. Адаптация суставов к физическим нагрузкам. Общая

миология. Строение мышечного волокна. Части и формы мышц. Механизм мышечного сокращения. Строение мышцы как органа. Вспомогательные элементы мышц. Классификация мышц. Возрастные особенности мышц. Развитие двигательных качеств

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Функциональная миология. Синергизм и антагонизм мышц. Сила мышц. Виды работы мышц. Направление тяги мышц. Виды рычагов в соединении звеньев тела. Адаптация мышц к физическим нагрузкам. Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития.

Темы для самостоятельного изучения:

Анатомический анализ техники выполнения упражнения из избранного вида ФОД по выбору слушателя. Овладение методами антропометрии. Овладение методами индивидуальной оценки физического развития. Овладение методиками оценки собственных показателей физического развития.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-7, ПК-13	A / 01.5 A / 02.5	Знает - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека. Владеет – анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; опытом проведения анатомического анализа физических упражнений

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Тестовые задания к экзамену:

АНАТОМИЯ

Выбрать номер правильного ответа

1. Непарным является отросток позвонков:
А – поперечный;
Б – остистый;
В – суставной.
2. С грудиной соединяются ребра:
А – ложные;
Б – колеблющиеся;
В – истинные.
3. Короткие губчатые кости образуют отдел кисти:
А – запястье;
Б – пясть;
В – фаланги пальцев.
4. Сесамовидной является кость нижней конечности:
А – пяточная;
Б – таранная;
В – надколенник.

Выбрать номера всех правильных ответов

1. Механические функции костей:
А – опорная;
Б – защитная;
В – кроветворная;
Г – участие в обмене минеральных веществ;
Д – локомоторная.
2. Биологические функции костей:
А – защитная;
Б – участие в обмене минеральных веществ;
В – опорная;
Г – кроветворная;
Д – иммунная.
3. Функции надкостницы;
А – кроветворная;
Б – защитная;
В – трофическая;
Г – костеобразующая;
Д – рессорная.
4. Длинные трубчатые кости:
А – ключица;
Б – лучевая кость;
В – тазовая кость;

Г – малоберцовая кость;
Д – таранная кость.
5. Короткие трубчатые кости верхней конечности:
А – кости плечевого пояса;
Б – кости запястья;
В – кости пясти;
Г – кости предплечья;
Д – фаланги пальцев.
6. Короткие трубчатые кости нижней конечности:
А – большеберцовая кость;
Б – малоберцовая кость;
В – кости предплюсны;
Г – кости плюсны;
Д – фаланги пальцев.
7. Короткие губчатые кости нижней конечности:
А – тазовая кость;
Б – надколенник;
В – кости предплюсны;
Г – кости плюсны;
Д – фаланги пальцев.
8. Плоские кости:
А – ключица;
Б – лопатка;
В – кости основания черепа;
Г – тазовая кость;
Д – крестец.
9. Смешанные кости;
А – позвонки;
Б – лопатка;
В – ключица;
Г – кости основания черепа;
Д – тазовая кость.
10. Скелет грудной клетки образуют кости:
А – грудные позвонки;
Б – ребра;
В – лопатка;
Г – ключица;
Д – грудина.
11. Кости плечевого пояса:
А – грудина;
Б – ключица;
В – ребра;
Г – лопатка;
Д – плечевая кость.
12. Кости тазового пояса:
А – крестец;
Б – подвздошная кость;
В – лобковая кость;
Г – седалищная кость;
Д – бедренная кость.
13. Непарные кости мозгового черепа:
А – лобная;
Б – теменная;

В – затылочная;
Г – височная;
Д – клиновидная.
14. Парные кости мозгового черепа:
А – лобная;
Б – теменная;
В – клиновидная;
Г – решетчатая;
Д – височная.
15. Непарные кости лицевого черепа:
А – верхняя челюсть;
Б – нижняя челюсть;
В – небная кость;
Г – сошник;
Д – нижняя носовая раковина.
16. Парные кости лицевого черепа:
А – верхняя челюсть;
Б – нижняя челюсть;
В – небная кость;
Г – носовая кость;
Д – подъязычная кость.
1. Вокруг фронтальной оси происходят движения:
А – сгибание и разгибание;
Б – отведение и приведение;
В – вращение (супинация и пронация).
2. Вокруг сагиттальной оси происходят движения:
А – сгибание и разгибание;
Б – отведение и приведение;
В – вращение (супинация и пронация).
3. Вокруг вертикальной оси происходят движения:
А – сгибание и разгибание;
Б – отведение и приведение;
В – вращение (супинация и пронация).
4. У полусуставов отсутствует элемент:
А – суставные поверхности;
Б – суставная полость;
В – суставная капсула.
1. Непрерывные фиброзные соединения:
А – симфизы;
Б – связки;
В – мембраны;
Г – синхондрозы;
Д – швы.
2. Обязательные элементы сустава:
А – суставные поверхности;
Б – суставные диски;
В – суставная полость;
Г – суставные связки;
Д – суставная капсула.
3. Сложные суставы верхней конечности:
А – грудинно-ключичный сустав;
Б – плечевой сустав;
В – локтевой сустав;

Г – лучезапястный сустав.
4. Сложные суставы нижней конечности:
А – тазобедренный сустав;
Б – коленный сустав;
В – голеностопный сустав;
Г – таранно-пяточно-ладьевидный сустав.
5. Комбинированные суставы:
А – атланто-затылочный сустав;
Б – височно-нижнечелюстной сустав;
В – грудинно-ключичный сустав;
Г – крестцово-подвздошный сустав;
Д – поперечный сустав предплюсны.
6. Комплексные суставы:
А – дугоотростчатые суставы;
Б – височно-нижнечелюстной сустав;
В – грудинно-ключичный сустав;
Г – лучезапястный сустав;
Д – коленный сустав.
7. Одноосные суставы:
А – цилиндрический сустав;
Б – мыщелковый сустав;
В – седловидный сустав;
Г – блоковидный сустав;
Д – винтообразный сустав.
8. Двухосные суставы:
А – блоковидный сустав;
Б – эллипсовидный сустав;
В – седловидный сустав;
Г – чашеобразный сустав;
Д – мыщелковый сустав.
9. Многоосные суставы:
А – плоский сустав;
Б – эллипсовидный сустав;
В – шаровидный сустав;
Г – мыщелковый сустав;
Д – чашеобразный сустав.
10. Коленный сустав образован костями:
А – бедренной;
Б – большеберцовой;
В – малоберцовой;
Г – надколенником.
11. Голеностопный сустав образован костями:
А – большеберцовой;
Б – малоберцовой;
В – таранной;
Г – пяточной.
12. В состав локтевого сустава входят суставы:
А – плечелоктевой сустав;
Б – плечелучевой сустав;
В – лучезапястный сустав;
Г – лучелоктевой проксимальный сустав;
Д – лучелоктевой дистальный сустав.
13. Супинация и пронация возможна в суставах верхней конечности:

А – плечевом суставе;
Б – локтевом суставе;
В – дистальном лучелоктевом суставе;
Г – лучезапястном суставе.

14. Супинация и пронация возможна в суставах нижней конечности:
А – тазобедренном суставе;
Б – коленном суставе;
В – голеностопном суставе;
Г – таранно-пяточно-ладьевидном суставе.

15. Отведение и приведение возможно в суставах верхней конечности:
А – плечевом;
Б – локтевом;
В – лучезапястном;
Г – дистальном лучелоктевом.

16. Отведение и приведение возможно в суставах нижней конечности:
А – тазобедренном;
Б – коленном;
В – голеностопном;
Г – таранно-пяточно-ладьевидном.

1. К статической работе относится работа:
А – преодолевающая;
Б – уступающая;
В – удерживающая;
Г – баллистическая.

2. Сгибание кисти в лучезапястном суставе выполняют мышцы:
А – передняя группа мышц предплечья;
Б – задняя группа мышц предплечья;
В – мышцы кисти.

3. Приведение бедра в тазобедренном суставе выполняют мышцы:
А – передняя группа мышц бедра;
Б – медиальная группа мышц бедра;
В – задняя группа мышц бедра;
Г – мышцы пояса нижней конечности.

4. Отведение бедра в тазобедренном суставе выполняют мышцы:
А – передняя группа мышц бедра;
Б – задняя группа мышц бедра;
В – медиальная группа мышц бедра;
Г – мышцы тазового пояса.

5. Разгибание стопы выполняют мышцы:
А – передняя группа мышц голени;
Б – латеральная группа мышц голени;
В – задняя группа мышц голени;
Г – мышцы стопы.

6. Отведение стопы выполняют мышцы:
А – передняя группа мышц голени;
Б – латеральная группа мышц голени;
В – задняя группа мышц голени;
Г – мышцы стопы.

7. Опускает нижнюю челюсть:
А – жевательная мышца;
Б – височная мышца;
В – крыловидные мышцы;
Г – надподъязычные мышцы шеи.

8. Смещает лопатку вверх и вниз мышца:
А – ромбовидная мышца;
Б – большая грудная мышца;
В – трапециевидная мышца;
Г – передняя зубчатая мышца.
9. Сгибание бедра в тазобедренном суставе выполняет головка четырехглавой мышцы бедра:
А – медиальная широкая мышца бедра;
Б – промежуточная широкая мышца бедра;
В – латеральная широкая мышца бедра;
Г – прямая мышца бедра.
10. Сгибание голени в коленном суставе выполняет мышца медиальной группы бедра:
А – длинная приводящая мышца;
Б – короткая приводящая мышца;
В – большая приводящая мышца;
Г – тонкая мышца;
Д – гребенчатая мышца.
11. Сгибание плеча и предплечья выполняет мышца плеча:
А – плечевая мышца;
Б – клювовидно-плечевая мышца;
В – двуглавая мышца плеча;
Г – трехглавая мышца плеча;
Д – локтевая мышца.
12. При одновременном сокращении локтевого сгибателя запястья и локтевого разгибателя запястья в лучезапястном суставе происходит движение:
А – отведение кисти;
Б – приведение кисти;
В – сгибание кисти;
Г – разгибание кисти.
1. Вращение позвоночного столба выполняют мышцы живота:
А – прямая мышца живота;
Б – наружная косая мышца живота;
В – внутренняя косая мышца живота;
Г – квадратная мышца поясницы.
2. Функции жевательных мышц:
А – поднимают нижнюю челюсть;
Б – опускают нижнюю челюсть;
В – тянут нижнюю челюсть вперед;
Г – тянут нижнюю челюсть назад.
3. Движения в плечевом суставе вокруг всех трех осей обеспечивают мышцы плечевого пояса:
А – дельтовидная мышца;
Б – надостная мышца;
В – подостная мышца;
Г – большая круглая мышца;
Д – малая круглая мышца.
4. Мышцы, сгибающие плечо в плечевом суставе:
А – большая грудная мышца;
Б – малая грудная мышца;
В – двуглавая мышца плеча;
Г – клювовидно-плечевая мышца;
Д – плечевая мышца.
5. Мышцы, сгибающие предплечье в локтевом суставе:

А – двуглавая мышца плеча;
Б – плечевая мышца;
В – клювовидно-плечевая мышца;
Г – круглый пронатор;
Д – квадратный пронатор.
6. Супинацию предплечья выполняют мышцы:
А – двуглавая мышца плеча;
Б – плечевая мышца;
В – плечелучевая мышца;
Г – локтевая мышца.
7. Сгибание голени в коленном суставе выполняют мышцы голени:
А – икроножная мышца;
Б – камбаловидная мышца;
В – задняя большеберцовая мышца;
Г – длинная малоберцовая мышца;
Д – подколенная мышца.
8. Длинная и короткая малоберцовые мышцы выполняют движения стопы:
А – сгибание стопы;
Б – разгибание стопы;
В – отведение стопы;
Г – приведение стопы;
Д – супинацию стопы;
Е – пронацию стопы.
1. К органам полости рта относятся:
А – язык, зубы, губы;
Б – язык, зубы, слюнные железы;
В – язык, зубы, глотка;
Г – язык, зубы, нёбо.
2. К пищеварительным железам относятся:
А – слюнные железы, печень, селезёнка;
Б – печень, тимус, поджелудочная железа;
В – слюнные железы, печень, поджелудочная железа;
Г – слюнные железы, селезёнка, поджелудочная железа.
3. На границе с двенадцатиперстной кишкой расположена часть желудка:
А – кардиальная часть,
Б – свод желудка,
В – тело желудка,
Г – пилорическая часть.
4. Общий желчный проток и выводной проток поджелудочной железы открываются в орган:
А – в двенадцатиперстную кишку;
Б – в тощую кишку,
В – в желудок,
Г – в подвздошную кишку.
5. К дыхательным путям относятся:
А – полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи;
Б – полость носа, гортань, трахея, бронхи, лёгкие;
В – полость носа, полость рта, гортань, трахея, бронхи;
Г – полость носа, глотка, трахея, бронхи, лёгкие.
6. Непарные хрящи гортани:
А – перстневидный, щитовидный, черпаловидный;
Б – щитовидный, черпаловидный, надгортанник;
В – перстневидный, щитовидный, надгортанник;

Г – перстневидный, щитовидный, рожковидный.
7. Полость гортани имеет отделы:
А – голосовую щель, щель преддверия, желудочки гортани;
Б – носовую часть, гортанную часть, голосовой аппарат;
В – преддверие гортани, голосовой аппарат, подголосовую часть;
Г – преддверие гортани, щель преддверия, голосовую щель.
8. Трахея делится на бронхи:
А – долевые бронхи,
Б – главные бронхи,
В – конечные бронхи,
Г – сегментарные бронхи.
9. К альвеолярному дереву относятся:
А – конечные и дыхательные бронхиолы, альвеолы;
Б – дыхательные бронхиолы, лёгочные ходы и альвеолы;
В – конечные бронхиолы, лёгочные ходы и альвеолы;
Г – дольковые и дыхательные бронхиолы, альвеолы.
10. К мочевыводящим органам относятся:
А – почечные чашки, мочеточник, мочевой пузырь;
Б – почечная лоханка, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал;
В – почечная лоханка, мочеточник, мочеиспускательный канал;
Г – мочеточник, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал.
11. Нефрон имеет части:
А – почечное тельце, канальцы нефрона, собирательные трубочки;
Б – почечное тельце, петля нефрона, собирательные трубочки;
В – почечное тельце, канальцы и петля нефрона;
Г – канальцы и петля нефрона, собирательные трубочки.
12. Почечная лоханка образуется при слиянии:
А – больших почечных чашек,
Б – малых почечных чашек,
В – больших и малых почечных чашек,
Г – почечных чашек и мочеточника.
13. В почечном синусе находятся:
А – большие почечные чашки, почечная лоханка, мочеточник;
Б – малые почечные чашки, почечная лоханка, мочеточник;
В – большие и малые почечные чашки, мочеточник;
Г – большие и малые почечные чашки, почечная лоханка.
14. К мужским половым железам относятся:
А – яички, семенные пузырьки, простата, семенной канатик;
Б – яички, семенные пузырьки, простата, бульбоуретральные железы;
В – яички, семенные пузырьки, простата, железы преддверия;
Г – яички, семенные пузырьки, простата, семявыносящий проток.
15. Наружный слой стенки матки называется:
А – периметрий,
Б – параметрий,
В – миометрий,
Г – эндометрий.
Выбрать номера всех правильных ответов:
16. В носовой части глотки расположены миндалины:
А – глоточная,
Б – язычная,
В – трубные,
Г – нёбные.
17. В ротовой части глотки расположены миндалины:

А – глоточная,
Б – язычная,
В – трубные,
Г – нёбные.

18. Тонкая кишка имеет отделы:
А – двенадцатиперстная кишка,
Б – слепая кишка,
В – подвздошная кишка,
Г – ободочная кишка,
Д – тощая кишка.

19. Толстая кишка имеет отделы:
А – ободочная кишка,
Б – подвздошная кишка,
В – слепая кишка,
Г – тощая кишка,
Д – прямая кишка.

20. Внешние признаки толстой кишки:
А – ленты,
Б – вздутия (гаустры),
В – полулунные складки,
Г – лимфатические фолликулы,
Д – сальниковые отростки.

21. К мужским половым путям относятся органы:
А – выводные протоки бульбоуретральных желез,
Б – семявыносящий проток,
В – выводные протоки семенных пузырьков,
Г – семявыбрасывающий проток,
Д – мочеиспускательный канал.

22. В состав семенного канатика входят:
А – семенные канальцы,
Б – проток придатка,
В – семявыносящий проток,
Г – семявыбрасывающий проток,
Д – сосуды яичка.

1. В левое предсердие впадают сосуды:
А – аорта,
Б – лёгочный ствол,
В – верхняя и нижняя полые вены,
Г – лёгочные вены,
Д – венечный синус сердца.

2. Правая венечная артерия даёт ветвь:
А – передняя межжелудочковая артерия,
Б – задняя межжелудочковая артерия,
В – венечный синус сердца,
Г – огибающая артерия сердца.

3. Головной мозг кровоснабжают артерии:
А – позвоночная и внутренняя грудная артерии,
Б – внутренняя сонная и позвоночная артерии,
В – наружная сонная и позвоночная артерии,
Г – внутренняя сонная и внутренняя грудная артерии.

4. Щитовидную железу и гортань кровоснабжают ветви артерий:
А – наружной и внутренней сонной артерии,
Б – внутренней сонной и подключичной артерии,

В – наружной сонной и подключичной артерии,
Г – подключичной артерии и грудной аорты.
5. Мышцы шеи кровоснабжают ветви артерий:
А – подключичной и подмышечной артерии,
Б – наружной и внутренней сонной артерии,
В – наружной сонной и подмышечной артерии,
Г – наружной сонной и подключичной артерии.
6. Лёгкие кровоснабжают ветви артерий:
А – лёгочных артерий,
Б – подключичной артерии,
В – восходящей аорты,
Г – грудной аорты.
7. Межрёберные промежутки кровоснабжают ветви артерий:
А – подключичной артерии и восходящей аорты,
Б – подключичной артерии и грудной аорты,
В – подключичной и подмышечной артерии,
Г – подмышечной артерии и грудной аорты.
8. Поджелудочную железу кровоснабжают ветви артерий:
А – чревного ствола и верхней брыжеечной артерии,
Б – верхней и нижней брыжеечных артерий,
В – чревного ствола и нижней брыжеечной артерии,
Г – правой и левой почечных артерий.
9. Нижняя брыжеечная артерия даёт ветви к органам:
А – слепой, ободочной, прямой кишке;
Б – слепой, восходящей и поперечной ободочной кишке;
В – нисходящей и сигмовидной ободочной, прямой кишке;
Г – ободочной и прямой кишке.
10. Венозную кровь от затылка и наружного уха собирает вена:
А – внутренняя яремная вена,
Б – наружная яремная вена,
В – передняя яремная вена,
Г – подмышечная вена.
11. Притоками воротной вены являются вены:
А – желудочные вены,
Б – печеночные вены,
В – почечные вены,
Г – надпочечниковые вены.
Выбрать номера всех правильных ответов:
12. В правое предсердие впадают сосуды:
А – аорта,
Б – лёгочный ствол,
В – верхняя и нижняя полые вены,
Г – лёгочные вены,
Д – венечный синус сердца.
13. Ветви левой венечной артерии:
А – задняя межжелудочковая артерия,
Б – передняя межжелудочковая артерия,
В – венечный синус сердца,
Г – огибающая артерия сердца.
14. От дуги аорты отходят артерии:
А – левая общая сонная артерия,
Б – правая общая сонная артерия,
В – левая подключичная артерия,

Г – правая подключичная артерия,
Д – плечеголовной ствол.
15. Ветви внутренней сонной артерии:
А – передняя мозговая артерия,
Б – глазная артерия,
В – лицевая артерия,
Г – средняя мозговая артерия,
Д – задняя мозговая артерия.
16. Непарные ветви брюшной аорты:
А – чревный ствол,
Б – верхняя брыжеечная артерия,
В – нижняя брыжеечная артерия,
Г – средняя прямокишечная артерия,
Д – маточная артерия.
17. Чревный ствол кровоснабжает органы:
А – желудок,
Б – тощую и подвздошную кишку,
В – печень,
Г – почки,
Д – селезёнку.
18. Парные ветви брюшной аорты:
А – чревный ствол,
Б – средняя надпочечниковая артерия,
В – общая печеночная артерия,
Г – почечная артерия,
Д – яичковая (яичниковая) артерия.
19. Притоки нижней полой вены:
А – желудочные вены,
Б – почечные и надпочечниковые вены,
В – печеночные вены,
Г – селезёночная вена,
Д – яичковые (яичниковые) вены.
20. Воротная вена образуется при слиянии вен:
А – верхней брыжеечной вены,
Б – нижней брыжеечной вены,
В – печеночных вен,
Г – селезёночной вены,
Д – почечных вен.
1. Чувствительный нейрон рефлекторной дуги расположен:
А – в задних рогах серого вещества спинного мозга;
Б – в спинномозговом ганглии,
В – в боковых рогах спинного мозга,
Г – в передних рогах спинного мозга.
2. Вставочный нейрон простой рефлекторной дуги расположен:
А – в задних рогах серого вещества спинного мозга;
Б – в спинномозговом ганглии,
В – в боковых рогах спинного мозга,
Г – в передних рогах спинного мозга.
3. Двигательный нейрон простой рефлекторной дуги расположен:
А – в задних рогах серого вещества спинного мозга;
Б – в спинномозговом ганглии,
В – в боковых рогах спинного мозга,
Г – в передних рогах спинного мозга.

4. Мозговой ствол образуют отделы мозга:
А – продолговатый, задний, средний, промежуточный мозг;
Б – ромбовидный, средний, промежуточный мозг;
В – продолговатый мозг, мост, средний и промежуточный мозг;
Г – ромбовидный мозг, мост, промежуточный и конечный мозг.
5. Полушария мозга имеют доли:
А – лобную, теменную, височную, затылочную, парагиппокампальную;
Б – лобную, теменную, височную, затылочную, сводчатую;
В – лобную, теменную, височную, затылочную, шпорную;
Г – лобную, теменную, височную, затылочную, островок.
6. В состав продолговатого мозга входят образования:
А – пирамиды,
Б – оливы,
В – мост,
Г – нижние ножки мозжечка,
Д – средние ножки мозжечка.
7. Задний мозг включает отделы:
А – ножки мозга,
Б – мост,
В – пирамиды,
Г – оливы,
Д – мозжечок.
8. Средний мозг включает отделы:
А – крыша (четверохолмие),
Б – мост,
В – мозжечок,
Г – ножки мозга,
Д – гипоталамус.
9. Промежуточный мозг включает отделы:
А – ножки мозга,
Б – таламус,
В – эпиталамус,
Г – метаталамус,
Д – мост,
Е – гипоталамус.
10. Экстрапирамидные центры среднего мозга:
А – оливы,
Б – красные ядра,
В – хвостатые ядра,
Г – черное вещество,
Д – зубчатое ядро.
11. Подкорковые центры зрения расположены в отделах мозга:
А – крыша среднего мозга,
Б – ножки мозга,
В – таламус,
Г – эпиталамус,
Д – метаталамус.
12. Подкорковые центры слуха расположены в отделах мозга:
А – крыша среднего мозга,
Б – ножки мозга,
В – таламус,
Г – эпиталамус,
Д – метаталамус.

13. Конечный мозг включает отделы:
А – полушария мозга,
Б – III и IV желудочки,
В – гипоталамус,
Г – мозолистое тело,
Д – ножки мозга.
14. Наружное ухо включает образования:
А – ушная раковина,
Б – наружный слуховой проход,
В – барабанная полость,
Г – барабанная перепонка,
Д – слуховая труба.
15. Среднее ухо включает образования:
А – ушная раковина,
Б – наружный слуховой проход,
В – барабанная полость,
Г – барабанная перепонка,
Д – слуховая труба.
16. В состав костного лабиринта входят образования:
А – полукружные каналы,
Б – полукружные протоки,
В – преддверие,
Г – улитка,
Д – улитковый проток,
Е – маточка и мешочек.
Диафрагмальный нерв является ветвью:
А – плечевого сплетения,
Б – шейного сплетения,
В – передней ветвью грудных нервов,
Г – поясничного сплетения.
2. Глубокие мышцы спины иннервируют нервы:
А – короткие ветви плечевого сплетения,
Б – передние ветви грудных нервов,
В – задние ветви спинномозговых нервов,
Г – короткие ветви поясничного сплетения.
3. Длинные ветви плечевого сплетения:
А – подмышечный, мышечно-кожный, локтевой, лучевой нервы;
Б – подлопаточный, локтевой, срединный, лучевой нервы;
В – мышечно-кожный, локтевой, срединный, лучевой нервы;
Г – длинный грудной, локтевой, срединный, лучевой нервы.
4. Конечные ветви седалищного нерва:
А – большеберцовый и глубокий малоберцовый нервы;
Б – большеберцовый и общий малоберцовый нервы;
В – поверхностный и глубокий малоберцовые нервы;
Г – большеберцовый и поверхностный малоберцовый нервы.
5. К двигательным черепным нервам относятся пары:
А – I, II, VIII пары;
Б – V, VII, IX, X пары;
В – II, III, IV, V, VI пары;
Г – III, IV, VI, XI, XII пары.
6. К смешанным черепным нервам относятся пары:
А – V, VII, IX, X пары;
Б – I, II, VIII пары;

В – III, IV, VI, XI, XII пары;
Г – II, III, IV, V, VI пары.
7. Первый нейрон вегетативной рефлекторной дуги расположен:
А – в задних рогах серого вещества спинного мозга,
Б – в боковых рогах серого вещества спинного мозга,
В – в спинномозговом ганглии,
Г – в вегетативном узле.
8. Второй нейрон вегетативной рефлекторной дуги расположен:
А – в задних рогах серого вещества спинного мозга,
Б – в боковых рогах серого вещества спинного мозга,
В – в спинномозговом ганглии,
Г – в вегетативном узле.
9. Третий нейрон вегетативной рефлекторной дуги расположен:
А – в задних рогах серого вещества спинного мозга,
Б – в боковых рогах серого вещества спинного мозга,
В – в спинномозговом ганглии,
Г – в вегетативном узле.
Выбрать номера всех правильных ответов:
1. Шейное сплетение даёт ветви:
А – короткие,
Б – длинные,
В – кожные,
Г – мышечные,
Д – смешанные.
2. Короткие ветви плечевого сплетения:
А – длинный грудной нерв,
Б – мышечно-кожный нерв,
В – медиальный кожный нерв плеча,
Г – подмышечный нерв,
Д – подлопаточный нерв.
3. Мышцы живота иннервируют нервы:
А – короткие ветви плечевого сплетения;
Б – нижние межреберные нервы,
В – задние ветви спинномозговых нервов,
Г – короткие ветви поясничного сплетения,
Д – короткие ветви крестцового сплетения.
4. Мышцы груди иннервируют нервы:
А – мышечные ветви шейного сплетения,
Б – смешанные ветви шейного сплетения,
В – короткие ветви плечевого сплетения,
Г – длинные ветви плечевого сплетения,
В – передние ветви грудных спинномозговых нервов.
5. Длинные ветви поясничного сплетения:
А – бедренный нерв,
Б – запирательный нерв,
В – бедренно-половой нерв,
Г – задний кожный нерв бедра,
Д – латеральный кожный нерв бедра.
6. Длинные ветви крестцового сплетения:
А – бедренный нерв,
Б – запирательный нерв,
В – седалищный нерв,
Г – задний кожный нерв бедра,

Д – латеральный кожный нерв бедра.
7. Чувствительные черепные нервы:
А – обонятельный нерв,
Б – зрительный нерв,
В – тройничный нерв,
Г – преддверно-улитковый нерв,
Д – лицевой нерв.
8. Симпатические ганглии расположены:
А – в симпатическом стволе,
Б – впереди брюшной аорты,
В – около иннервируемых органов,
Г – в толще стенки иннервируемых органов.
9. Сердце получает симпатическую иннервацию от:
А – шейных узлов симпатического ствола,
Б – верхних грудных узлов симпатического ствола,
В – чревного сплетения,
Г – верхнего подчревного сплетения,
Д – нижних грудных узлов симпатического ствола.
11. Толстая кишка получает симпатическую иннервацию от:
А – чревного сплетения,
Б – верхнего брыжеечного сплетения,
В – нижнего брыжеечного сплетения,
Г – верхнего подчревного сплетения,
Д – нижнего подчревного сплетения,
Е – тазового сплетения.
12. Толстая кишка получает парасимпатическую иннервацию от:
А – добавочного нерва,
Б – блуждающего нерва,
В – верхнего подчревного сплетения,
Г – нижнего подчревного сплетения,
Д – тазового сплетения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля).

ОСНОВНАЯ: 1. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452556

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Текст] : учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий; [под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского]. - Изд.13-е. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с. : ил.

3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456030

4. Лысов, П.К. Анатомия человека (с основами спортивной морфологии) [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура и спорт" : в 2 т. Т. 1 / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2015. - 234, [1] с. : ил.

5. Лысов, П.К. Анатомия человека (с основами спортивной морфологии) [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура и спорт" : в 2 т. Т. 2 / П.К. Лысов, М.Р. Сапин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2015. - 287, [1] с. : ил. 6. Самусев, Р.П. Атлас анатомии человека [Текст] : учебное пособие / Р.П. Самусев. - 7-е изд., перераб. - Москва : АСТ: Мир и Образование, 2016. - 542, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека [Текст] : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальностям "Лечебное дело", "Медико-профилактическое дело", "Сестринское дело", "Фармация", по дисциплине "Анатомия и физиология человека" / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 495, [1] с. : ил.

2. Гайворонский, И.В. Анатомия мышечной системы (мышцы, фасции и топография) [Текст] : учебное пособие для студентов факультетов подготовки врачей / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук. - 6-е изд. - Санкт-Петербург : ЭЛБИ-СПб, 2013. - 88 с. : ил.

3. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449808

4. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата по гуманитарным и естественнонаучным направлениям / В.А. Замараев, Е.З. Година, Д.Б. Никитюк. - Москва : Юрайт, 2018. - 413, [3] с. : ил.

5. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы : учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454658

6. Козлов, В.И. Анатомия соединений [Текст] : учебное пособие для обучающихся по основным профессиональным программам высшего образования - программам специалитета по специальностям "Лечебное дело", "Педиатрия", "Стоматология" / В.И. Козлов. - Москва : Практическая медицина, 2016. - 103 с. : ил.

7. Курепина, М.М. Анатомия человека [Текст] : учебник для студентов вузов в комплекте с электронным приложением "Анатомия человека. Атлас" / М.М. Курепина, А.П. Ожигова, А.А. Никитина. - Москва : ВЛАДОС, 2014. - 383 с. : ил.

8. Попова, Н.П. Анатомия центральной нервной системы [Текст] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по психологическим специальностям / Н.П. Попова, О.О. Якименко. - Москва : Трикста : Академический Проект, 2014. - 107, [4] с. : ил.

9. Сапин, М.Р. Анатомия человека [Текст] : учебник для медико-профилактических факультетов образовательных организаций, реализующих программы высшего образования по специальностям 32.05.01 "Медико-профилактическое дело", 30.05.03 "Биофизика", 30.05.01 "Биохимия", 34.03.01 "Сестринское дело", 31.05.01 "Лечебное дело" / М.Р. Сапин, Д.Б. Никитюк, С.В. Клочкова; Министерство образования и науки Российской Федерации ; под ред. Д. Б. Никитюка. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 892 с. : ил. 6.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

– Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
– • ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
– ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
– ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
– Архив журналов РАН libnauka.ru
– Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
– КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
– Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
– Российское образование http://www.edu.ru/
– Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
– Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
– Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
– Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
– Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.

- оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:

- компьютерное и мультимедийное оборудование;

- программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Биохимия человека»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека. Владеет – анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; опытом проведения анатомического анализа физических упражнений	ПК-7, ПК-13.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**:**

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		**6**	**6**	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		2	2	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		**2**	**2**	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	**часы**	**8**	**8**	

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Химический	Общая характеристика химического состава	2

	состав организма	организма. Основы органической химии. Строение и биологическая роль белков, нуклеиновых кислот, углеводов, липидов.	
2	Тема 2. Общая характеристика обмена веществ	Обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой. Биологическая роль пищеварения. Основные закономерности катаболизма и анаболизма. Тканевое дыхание. АТФ – строение, биологическая роль. Ферменты	2
3	Тема 3. Обмен отдельных классов органических соединений.	Переваривание и всасывание белков, нуклеиновых кислот, углеводов и липидов. Синтез белков. Анаэробное и аэробное окисление углеводов. Синтез и распад гликогена. Синтез и окисление жирных кислот.	2
4	Тема 4. Витамины. Гормоны	Биологическая роль и классификация витаминов. Авитоминозы, гипо- и гипервитаминозы. Общая характеристика нервно-гормональной регуляции. Рецепторы гормонов. Общие механизмы действия гормонов. Химическая природа гормонов. Краткая характеристика отдельных гормонов.	2
Итого часов:			**8**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Общая характеристика химического состава организма. Основы органической химии. Общая характеристика строения белков. Общая формула аминокислот, входящих в белковые молекулы. Классификация аминокислот. Типы химических связей между аминокислотами. Строение полипептида. Классификация белков. Белки простые и сложные. Пространственное строение белковой молекулы. Амфотерность белков. Биологические функции белков: структурная, каталитическая, сократительная, регуляторная, транспортная, защитная, энергетическая.

ЛЕКЦИЯ № 2. Общие закономерности обмена веществ. Обмен веществ и энергии между организмом и внешней средой. Макро-эргические соединения. АТФ – универсальный источник энергии. Пищеварение. Основные стадии пищеварения – переваривание и всасывание. Гидролиз - основной способ расщепления пищевых веществ. Общая характеристика метаболизма. Катаболизм. Отличие катаболизма от переваривания. Окисление – основной способ расщепления химических соединений при катаболизме. Образование АТФ в процессе катаболизма. Цикл Кребса – завершающий этап катаболизма. Анаболизм.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Обмен отдельных классов органических соединений. Переваривание и всасывание белков, нуклеиновых кислот, углеводов и липидов. Синтез белков. Анаэробное и аэробное окисление углеводов. Синтез и распад гликогена. Синтез и окисление жирных кислот.

Темы для самостоятельного изучения:

Витамины. Гормоны.

Определение понятия «витамины». Биологическая роль витаминов в организме. Классификация и номенклатура витаминов. Авитаминозы, гиповитаминозы и

гипервитаминозы. Основные причины гиповитаминозов. Водорастворимые витамины, краткая характеристика витаминов В1, В2, В5, В6,В, В12, Вс, С, Р РР. Жирорастворимые витамины. Краткая характеристика витаминов А, D,E, K. Общая характеристика нервно-гормональной регуляции. Рецепторы гормонов. Общие механизмы действия гормонов. Химическая природа гормонов. Краткая характеристика отдельных гормонов.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-7, ПК-13	А / 02.5 А / 01.5	Знает - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека. Владеет – анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; опытом проведения анатомического анализа физических упражнений

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Типовые тестовые задания:

1.	Укажите правильный вариант ответа Содержание белков в организме взрослого человека составляет: а) 8-10% б) 15-17% в) 28-30% г) 35-40%
2.	Укажите правильный вариант ответа Молекулы РНК содержат углевод: а) галактозу б) глюкозу в) дезоксирибозу г) рибозу
3.	Укажите правильный вариант ответа Углеводы обязательно содержат функциональные группы: а) альдегидную и аминную в) альдегидную и спиртовую б) альдегидную и карбоксильную г) карбоксильную и спиртовую
4.	Укажите правильный вариант ответа В молекуле жира жирные кислоты соединяются с глицерином: а) водородными связями в) пептидными связями б) ионными связями г) сложноэфирными связями
5.	Укажите правильный вариант ответа Пищеварительные ферменты относятся к классу: а) гидролаз б) изомераз в) оксидоредуктаз г) трансфераз
6.	Укажите правильный вариант ответа В клетке тканевое дыхание протекает: а) в митохондриях в) в цитоплазме б) в рибосомах г) в ядре
7.	Укажите правильный вариант ответа Ферменты в организме выполняют функцию а) каталитическую в) транспортную б) структурную г) энергетическую
8.	Укажите правильный вариант ответа В процессе катаболизма преобладают реакции: а) окисления б) восстановления в)гидролиза г)тиолиза
9.	Укажите правильный вариант ответа Конечным продуктом анаэробного распада глюкозы является: а) α-кетоглутаровая кислота в) пировиноградная кислота б) молочная кислота г) щавелево-уксусная кислота
10.	Укажите правильный вариант ответа Конечными продуктами полного окисления жиров являются: а) глицерин и жирные кислоты в) кетоновые тела б) глицерин и кетокислоты г) углекислый газ и вода
11.	Укажите правильный вариант ответа Конечным продуктом гидролиза крахмала является: а) глюкоза б) рибоза в) сахароза г) фруктоза
12.	Укажите правильный вариант ответа В процессе трансаминирования аминогруппа переносится а) от амина на аминокислоту б) от амина на α-кетокислоту в) от аммиака на аминокислоту г) от аминокислоты на α-кетокислоту
13.	Укажите правильный вариант ответа Цинга возникает при дефиците в организме витамина: а) А б) B_1 в) B_2 г) С
14.	Укажите правильный вариант ответа Гормоны выполняют в организме функцию: а) каталитическую б) защитную в) регуляторную г) транспортную
15.	Укажите правильный вариант ответа Цианкобаламин (витамин B_{12}) участвует: а) в глюконеогенезе в) в синтезе жиров б) в кроветворении г) в окостенении

16.	Укажите правильный вариант ответа Синтез белков ускоряет гормон: а) адреналин б) глюкагон в) тироксин г) соматотропин
17.	Укажите правильный вариант ответа У здорового человека в состоянии покоя и натощак концентрация глюкозы в крови: а) 40-50 мг% б) 70-110 мг% в) 150-170 мг% г) 200-220 мг%
18.	Укажите правильный вариант ответа При обычном питании с мочой за сутки выделяется мочевины: а) 5-10 г б) 25-35 г в) 80-90 г г) 110-130 г
19.	Укажите правильный вариант ответа В свертывании крови участвует белок: а) гемоглобин б) коллаген в) миоглобин г) протромбин
20.	Укажите правильный вариант ответа: Патологическим компонентом мочи является: а) белок в) мочевина б) мочевая кислота г) хлористый натрий

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ:

1. Биохимия человека : учебное пособие / Л.В. Капилевич, Е.Ю. Дьякова, Е.В. Кошельская, В.И. Андреев ; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. — Москва : Юрайт, 2019. — 151 с. : ил.
2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512232
3. Михайлов, С.С. Биохимия человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.С. Михайлов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 110 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518867
5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие / Л.В. Капилевич, Е.Ю. Дьякова, Е.В. Кошельская, В.И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. - Москва :Юрайт, 2020. - 151 с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Биохимия человека: курс лекций : учебное пособие / составитель И. Э. Коновалова. — Уфа : БИФК, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173550. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Вощинина, Н.А. Химический анализ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Вощинина. - Малаховка : [б. и.], 2018. – 153 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Глухарева, Т. В. Биохимия : учебное пособие : в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева ; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 1. Основные питательные вещества человека. – 142 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695135
4. Глухарева, Т. В. Биохимия : учебное пособие : в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева ; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 2. Основные регуляторы и биологические жидкости человеческого организма. – 118 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695136
5. Избранные лекции по спортивной биохимии : учебное пособие / сост. О.Н. Кудря, Т.А. Линдт ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 132 с. : ил., табл., схем., граф. - Библиогр.: с. 128. - ISBN 978-5-91930-034-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348
6. Кольман, Я. Наглядная биохимия = Color Atlas of Biochemistry : [справочное издание] / Я. Кольман, Рём К.-Г.; перевод с английского Т. П. Мосоловой. - 7-е изд. - Москва : Лаборатория знаний, 2021. - 509 с. : ил.
7. Курс лекций по биохимии : учебное пособие / сост. О.Н. Кудря, Т.А. Линдт ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 188 с. : табл., схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274672
8. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. — 8-е изд., стер. — Москва : Спорт : Человек, 2021. — 291, [1] с. : ил.
9. Михайлов, С.С. Самостоятельная работа студентов по дисциплинам "Биохимия человека" и "Спортивная биохимия" [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.С. Михайлов, Е.В. Шапот. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 107 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.С. Михайлов. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 147 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru

- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Физиология человека»

1. **ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

- ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.
- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека. Владеет – анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; опытом проведения анатомического анализа физических упражнений	ПК-7, ПК-13

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8	8	
В том числе:				
Лекции		6	6	
Практические и семинарские занятия		2	2	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2	2	
Промежуточная аттестация			экзамен	
Общая трудоемкость	часы	10	10	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Общие вопросы физиологии.	Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания	2

		функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций.	
2	Тема 2. Основы физиологии.	Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы. Нервная система: отделы, функции.	2
3	Тема 3. Основы спортивной физиологии	Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам.	4
Итого часов:			**10**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Общие вопросы физиологии. Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Общебиологические законы. Процесс роста и развития (онтогенез). Системогенез как принцип неравномерного созревания функциональных систем. Закономерности роста и развития организма. Характеристика возрастных периодов развития. Показатели физического развития. Организм и уровни его развития. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Процессы саморегуляции организма. Системный принцип регуляции физиологических функций.

ЛЕКЦИЯ № 2. Основы физиологии. Моторные функции: скелет, мышечная система, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Регуляторные системы организма. Психофизиология познавательных процессов и поведения. Сенсорные системы. Нервная система: отделы, функции.

ЛЕКЦИЯ № 3. Основы спортивной физиологии. Физиология возбудимых тканей. Мышечное сокращение. Работа мышц. Утомление спортсмена. Физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность. Особенности кардиореспираторной системы спортсменов. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Основы спортивной физиологии. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Этапы адаптации. Тренировочный эффект. Перетренированность или срыв адаптации.

Темы для самостоятельного изучения:

Оценка физической работоспособности (методики). Оценка развития когнитивной сферы и определение типов ВНД.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-7, ПК-13	A / 02.5 A / 01.5	Знает - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Умеет - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека. Владеет – анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; опытом проведения анатомического анализа физических упражнений

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей.

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Проходной балл - 14 правильных ответов.

14-18 баллов - оценка "удовлетворительно";

19-23 балла - оценка "хорошо";

24-28 баллов - оценка "отлично";

Типовые вопросы:

Гомеостаз это:

1. постоянство окружающей среды
2. постоянство внутренней среды

3. образование клеток крови
4. питание тканей

Сгибательный рефлекс обеспечивает
1. контакт с опорой
2. реакцию ухода от повреждающего воздействия
3. сохранение целостности мышцы при ее растяжении
4. поддержание вертикального положения

Рефлексы положения необходимы для
1. ухода от повреждающего раздражителя
2. поддержание рефлекторного сокращения необходимого для сохранения позы
3. инициации движения
4. снижения высоты падения

Сухожильные рефлексы проявляются
1. длительным, тоническим сокращением соответствующей мышцы
2. коротким и быстрым сокращением соответствующей мышцы
3. отдергиванием конечности от повреждающего раздражителя
4. активным противодействием мышцы ее растяжению

К рефлексам спинного мозга не относятся
1. миотатический
2. мигательный
3. сухожильный
4. сгибательный

Закрывание глаз при вспышке света является рефлексом:
1. Условным
2. Безусловным
3. Искусственным

Способность быстро и прочно вырабатывать условные рефлексы наблюдается у:
1. Холерика
2. Сангвиника
3. Флегматика

Свойства доминанты
1. использование аппарата памяти, инертность во времени
2. подавление деятельности посторонних нервных центров, стойкость во времени, инертность
3. формирование аппарата акцептора результатов действия
4. построение новой программы действий

К какому типу нервной системы относится сильный, уравновешенный, инертный тип по классификации И.П.Павлова?
1. Холерик
2. Флегматик
3. Сангвиник

Силу нервной системы определяют с помощью какой методики?
1. Проба Мартине
2. Теппинг-тест
3. Шкалирование Борга

4. Тест Купера

Назовите сократительные элементы мышечного волокна.
1. фибробласты
2. миофибриллы
3. митохондрии
4. сарколемма
5. нейрофибриллы
6. лизосомы

В какой мышце больше медленных волокон?
1. круговой мышце глаза
2. камбаловидной мышце
3. трехглавой мышце плеча

Источником энергии для сокращения мышечных волокон служит:
1. ГАМК
2. Ацетилхолин
3. Аденозинтрифосфат
4. Миофиламенты

Какие ионы межфибриллярного пространства запускают процесс сокращения?
1. Na+
2. Ca2+
3. АТФ
4. К+

Если в мышечном волокне большое количество миофибрилл, то эта клетка является
1. выносливой
2. быстрой
3. гладкой

Функции лейкоцитов
1. связывание и перенос кислорода, свертывающая
2. дезинтоксикация, фагоцитоз, антисвертывающая
3. свертывающая, дезинтоксикация, фагоцитоз
4. антисвертывающая, связывание и перенос кислорода

Какие буферные системы поддерживают постоянство pH?
1. бикарбонатной, гидроксильной, фосфатной, натриевой
2. бикарбонатной, гемоглобиновой, фосфатной, белков плазмы
3. бикарбонатной, фосфатной, натриевой, гемоглобиновой
4. бикарбонатной, натриевой, гемоглобиновой

Изотонический раствор это
1. раствор, имеющий давление, равное атмосферному давлению
2. раствор, имеющий концентрацию солей равную концентрации солей в крови
3. раствор, имеющий концентрацию солей меньшую концентрации солей в крови
4. раствор, имеющий концентрацию солей большую концентрации солей в крови

Укажите депо крови:
1. лимфатические узлы, система кожи, костный мозг, печень
2. система кожи, печень, венозные сосуды легких

3. селезенка, легкие, сердце, кишечник, лимфатическая система
4. лимфатические узлы, сердце, венозные сосуды легких

При циклической работе субмаксимальной мощности pH крови смещается в какую сторону?
1. щелочную
2. кислую
3. азотистую
4. сухую

Систолическое давление это:
1. сила, с которой кровь давит на стенки сосудов
2. сила, с которой кровь давит на стенки артериальных сосудов в систолу
3. сила, с которой кровь давит на стенки артериальных сосудов
4. сила, с которой кровь давит на стенки артериальных сосудов в диастолу

Водителем не является
1. пучок Гиса
2. синоатриальный узел
3. атриовентрикулярный узел
4. волокна Пуркине

Комплекс зубцов QRS характеризует
1. возбуждение предсердий
2. возбуждение желудочков
3. диастолу желудочков
4. общую диастолу предсердий и желудочков

Возбудимость сердца функция
1. мышечной ткани
2. мышечной ткани, нервной ткани
3. нервной ткани
4. нервной, мышечной, соединительной ткани

Кровь в аорту поступает из
1. левого предсердия
2. левого желудочка
3. правого предсердия
4. правого желудочка

Укажите количественные значения классического артериального давления
1. 140/90 мм рт.ст.
2. 120/80 мм рт.ст.
3. 110/60 мм рт.ст.
4. 90/40 мм. рт.ст.

Запись биотоков сердца называется
1. электроэнецфалографией
2. электрокардиографией
3. электромиографией
4. все вышеназванное верно

Увеличение пульса на первой минуте восстановления на 25-50% свидетельствует об:

1. отличном состоянии ССС
2. хорошем состоянии ССС
3. удовлетворительном состоянии ССС
4. не удовлетворительном состоянии ССС

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. –М.:Издательство Юрайт, 2014. – 527 с.
2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высшего образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
3. Иваницкий М.Ф. — Анатомия человека Учебник для высших учебных заведений физической культуры Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. — 624 с., ил.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
5. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека: учебник для студентов ВУЗов / Р.Д.Синельников, А.Р. Синельников, А.Я. Синельников – М.: Новая волна, 2015. – 383 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.Д. Таганович, Э.И. Олецкий, Н.Ю. Коневалова, В.В. Лелевич; ред. А.Д. Тагановича. - 2-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2016. - 672 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).
2. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
3. Горелова Л.В. Анатомия в схемах и таблицах – Ростов н/Д: Феникс 2006 – 573 (среднее профессиональное образование).
4. Макарова Г. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2009. - 272 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4100. - Режим доступа: http://lronman.ru/docs/sport med.pdf
5. Кулиненков О.С. Физиотерапия в практике спорта [Электронный ресурс] / О.С. Кулиненков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненков. - Электрон. дан. - Москва, 2017. - 256 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97511
6. Тихонов Г.П. Основы биохимии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П. Тихонов, Т.А. Юдина; Министерство транспорта Российской Федерации, Московская государственная академия водного транспорта. - Москва: Альтаир: МГАВТ, 2014. - 184 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).
7. Чиркин А.А. Биологическая химия [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Чиркин. - Минск: Вышэйшая школа, 2017. - 432 с. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»). Анисимов Е.А., Чадина А.Б., Жолинский А.В., Середа А.П., Оганнисян М.Г., Разумец Е.И. Особенности биохимических показателей крови у высококвалифицированных спортсменов – Журнал «Медицина экстремальных ситуаций», Издательство: Федеральный центр информационных технологий экстремальных проблем Федерального медико-биологического агентства (Москва), 2017 – 160-167 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

1. Анатомия и физиология. www.school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a0
2. Анатомия человека, строение человека. Виртуальный атлас. www.e-anatomy.ru

3. Анатомия и физиология человека. www.miranatomy.ru
4. Анатомия и физиология человека Федюкович Н.И. www.alleng.ru/d/bio/bio053.htm
5. Анатомия и физиология человека www.medicinform.net/human/fisiology.htm
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/
7. БД «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» http://dvs.rsl.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием.

Требования к рабочему месту преподавателя:
Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).
Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:
- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.
Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Теория и методика физической культуры и спорта»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки отклонениями в состоянии здоровья;

- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знания: Общие основы теории и методики физической культуры и спорта. Средства и методы физической культуры и спорта. Принципы и методы физической культуры и спорта. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей). Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Умения: способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурной деятельности.	ПК-1, ПК-13

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8	8	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		4	4	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		4	4	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	часы	12		

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Общие	Введение в теорию физической культуры.	2

	основы теории и методики физической культуры и спорта. Средства и методы физической культуры и спорта.	Основные понятия теории физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Формирование физической культуры личности как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем индивидуального культурного развития человека. Современные взгляды о понятии «физическая культура личности». Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.	
2	Тема 2. Принципы и методы физической культуры и спорта.	Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа. Принцип наглядности:	2

		комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Принцип последовательности и его связь с проблемой доступности; методические правила «от известного к неизвестному», «от легкого - к трудному»; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности. Принцип постепенности: реализация принципа путем расширения объема и увеличения интенсивности нагрузок; постепенность повышения требований к специальным знаниям на основе меж предметных связей; определение меры доступного. Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний. Принцип индивидуализации: учет возрастных и индивидуальных особенностей при обучении, индивидуализация как необходимое условие для развития одаренности личности. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Значение терминологии как словесного обозначения новых представлений и понятий, требования, предъявляемые к современной терминологии. Виды наглядного восприятия и методика их применения. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческое тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими	

		упражнениями на организм человека и др.	
3	Тема 3. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.	2
4	Тема 4. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте	Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Учебно-тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования	2
Итого часов:			**12**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Тема 1. Общие основы теории и методики физической культуры и спорта. Средства и методы физической культуры и спорта. Введение в теорию физической культуры.Основные понятия теории физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство».

Формирование физической культуры личности как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем индивидуального культурного развития человека. Современные взгляды о

понятии «физическая культура личности». Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

ЛЕКЦИЯ № 2. Принципы и методы физической культуры и спорта. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний - сущность обучения в физическом воспитании. Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы, Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Содержание знаний (сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческое тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей). Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах):

определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Учебно-тренировочные занятия, их характеристика. Соревнования

Темы для самостоятельного изучения:

1. Физические качества: определение понятия, формы проявления. Методика развития двигательные способности: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития физических качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

2. Обучение двигательным действиям. (Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения).

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1, ПК-13	**А / 01.5** Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья А / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с	Знает: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы рационального размещения

	ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на

		уроках физической культуры; - способы реализации здоровьеформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей образовательной организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом

		аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и особенности организации соревнований; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и

		психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Примеры тестовых заданий:

1. Появление физической культуры в первобытном обществе связано с…
- инстинктивная потребность к игровой деятельности
- физические упражнения и игры имеют культовое и животно-образное происхождение
- излишков биологической энергии человека, которые компенсируются через двигательную активность
- потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.

2. Система физического воспитания Древних Афин в основном была направлена на…
- подготовку и участие в соревнованиях
- эстетические потребности в красивом теле
- подготовку к несению воинской службы
- разностороннее гармоническое развитие человека.

3. Какой самый известный обычай, связанный с проведением Олимпийских игр Древней Греции?
- победителю вручали денежное вознаграждение
- победителю вручали священный кубок - Грааль
- победители приносили в жертву священного быка
- на время игр прекращались все войны между полисами.

4. Жители города (государства) где проживал победитель Олимпийских игр в Древней Греции…
- приносили в жертву рабов
- ставили победителю памятник
- осыпали победителя золотыми монетами
- проламывали городскую стену внося победителя в город на руках.

5. В каких странах зародились современные системы гимнастических упражнений?

- Россия
- США и Канада
- Бразилия и Парагвай
- Швеция и Германия.

6. По какому виду спорта создана самая первая Международная федерация?

- конькобежный спорт (ИСУ)
- лѐгкая атлетика (ИААФ)
- футбол (ФИФА)
- гимнастика (ФИЖ).

7. В каком году появились в России первые спортивные объединения (спортивные клубы)?

- 1867 ("Московский клуб любителей бега")
- 1924 ("Динамо")
- 1917 ("Красная армия")
- 1860 («С. Петербургский речной яхт-клуб»).

8. В каком году проводилась первая Русская Олимпиада?

- 1954 (г. Ленинград)
- 1924 (г. Москва)
- 1914 (г. Рига)
- 1913 (г. Киев).

9. Какие основные задачи был призван решать комплекс ГТО, введенный в 1931 г.?

- отвлечение молодѐжи от пагубных привычек
- проверка физической подготовленности студентов и школьников
- контроль за расходыванием средств, выделяемых на физическую культуру и спорт
- вовлечение население и общественные организации в спортивную жизнь, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.

10. На каких Олимпийских играх сборная СССР впервые выиграла неофициальный командный зачѐт?

- в 1980 г. Москве
- в 1900 г. Париже
- в 1948 г. Лондоне
- в 1956 г. Мельбурне

11. В каком году летние Олимпийские игры проводились в Москве?

- 1918
- 1992
- 2014
- 1980.

12. На каких Олимпийских играх сборная России снова стала выступать отдельной командой?

- в 1952 г. Хельсинки
- в 2014 г. Сочи
- в 1992 г. Барселоне
- в 1994 г. Лиллехаммере (Норвегия).

12. Кого из государственных деятелей XIX века принято считать основоположником Олимпийских игр современности?

- Иоганн Кристоф Фридерик Гутс-Мутс
- Томас Арнольд
- Наполеон Бонапарт

• Пьер де Кубертен.

13. В январе 1894 г. состоялся олимпийский конгресс. Какой международный орган учреждѐн участниками конгресса и действует до сих пор?

• Организация объединѐнных наций
• Всемирное антидопинговое агентство
• оргкомитет по проведению Олимпийских игр
• Международный олимпийских комитет.

14. Кто в настоящее время является президентом Международного олимпийского комитета?

• Барак Обама
• Пьер де Кубертен
• Хуан Антонио Самаранч
• Томас Бах.

15. Как звучит девиз Олимпийских игр?

• Пусть всегда будет спорт
• Главное не победа, а участие
• Мир во всѐм мире
• Быстрее, выше, сильнее.

16. Что такое деятельностная сторона физической культуры?

• Выполнение человеком трудовых обязанностей
• Спортивные игры и единоборства
• Бег, прыжки, метания
• Целесообразная двигательная активность человека в виде различных форм физических действий.

17. Что относиться к специфическим функциям физической культуры?

• прокламация
• ликвидация
• перетурбация
• рекреация.

18. Физическое воспитание – это….

• состояние физических способностей человека
• вид тренировки
• изменение физических качеств в соответствии с возрастом
• управляемый и целенаправленный процесс приобретения двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

19. Что такое рекреативные функции физической культуры?

• функции в сфере спорта высших достижений
• функции, оказывающие эстетическое воздействие
• функции, развивающие физическую подготовленность населения
• двигательная активность в режиме расширенного отдыха.

20. Спортивные функции физической культуры подразумевают…

• максимальное развитие двигательных способностей
• использование фармакологических препаратов в соревнованиях
• достижение спортивной фигуры
• достижение максимального результата в соревновательной деятельности.

21. Практико-деятельностный компонент предполагает…

• занятия по двигательным практикам
• воздействие физических нагрузок на организм человека
• деятельность тренера или учителя по физической культуре
• активную, целесообразную и творческую деятельность по использованию средств физической культуры в своем образе жизни.

22. Выберите определение понятию "двигательное умение".

• способность выполнять двигательные действия без участия сознания

• выполнение физических упражнений с техническими ошибками

• способность поднимать тяжелые веса

• сознательное управление движением.

23. Что означает "скачкообразность" в приобретении навыка?

• беговые и прыжковые упражнения

• резкий переход от невозможности выполнить движение к техническому совершенству

• выполнении прыжков на занятиях по физической культуре

• резкий качественный переход после длительного накопления двигательного опыта в освоении движения в целом.

24. Какие методические приѐмы рекомендуется использовать для выхода из «плато» в развитии навыка при исчерпании лимита воздействия применяемых средств?

• ничего не делают, ждут, когда навык появится сам-собой

• увеличивают интенсивность выполняемых упражнений

• увеличивают количество повторений

• изменяют методику, подбирают новые упражнения

25. Существует ли перенос двигательных навыков?

• навыки в различных движениях никак не связаны друг с другом

• чем лучше выполняется одно упражнение, тем легче выполнить другое

• всѐ зависит от желания занимающегося

• предыдущий двигательный опыт может как помогать, так и мешать в освоении новых двигательных навыков

26. Существуют ли упражнения научиться которым достаточно раз в жизни?

• только у людей с хорошей физической подготовкой

• у каждого по своему

• нет (через какое-то время всѐ забывается)

• да (езда на велосипеде, катание на коньках, умение плавать)

27. Выберите из предложенных вариантов принципы воспитания, использующиеся не только в физической культуре.

• постепенного наращивания

• развивающее тренирующих воздействий

• "адаптированного баланса динамики нагрузок"

• системного чередования нагрузок и отдыха

• непрерывности процесса обучения

28. Для чего нужны мотивационные предпосылки для начала обучения?

• для удовлетворения эстетических потребностей

• для получения удовлетворения от выполненной работы

• для улучшения физической подготовленности

• для достижения полезного результата и обозначение доступного пути к этому результату

29. Чем отличаются термины "физическое воспитание" и "физическое развитие"?

• термины означают одно и тоже

• "физическое воспитание" в высшем учебном заведении, а "физическое развитие" в школе

• "физическое воспитание" относится к физкультуре, а "физическое развитие" к спорту

• "физическое воспитание" - это направленный процесс, а "физическое развитие" - это естественные или искусственные изменения состояния организма на протяжении жизни

30. Сила каждой мышцы зависит от….

• от применения фармакологических препаратов

• от внутреннего содержания мышечных волокон

• от еѐ длины

• от еѐ поперечного сечения

31. Какая сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека?

• рекордная

• вариативная

• большая

• абсолютная

32. Как называются способности человека, когда необходимо проявлять значительные мышечные усилия длительный промежуток времени без снижения эффективности двигательного действия?

• силовая работоспособность

• выносливая сила

• длительная сила

• силовая выносливость

33. Как называется метод воспитания силы, когда используются упражнения с максимальным количеством повторений и непредельным весом отягощения?

• «ударный» метод

• метод максимальных усилий

• метод динамических усилий

• метод "повторного максимума"

34. Какие наиболее характерные особенности методы "круговой тренировки" при воспитании силовых способностей?

• беговые упражнения по стадиону

• использование круглых спортивных снарядов

• упражнения выполняются на балансировочном кругу

• упражнения на различные мышечные группы выполняются с дозированием времени нагрузки и отдыха

35. Выберите из предложенных вариантов показатель, который меньше всего влияет на скоростные способности отдельного человека?

• генетическая предрасположенность

• соотношение "быстрых" белых и "медленных" красных мышечных волокон

• способности мышц к переходу из состояния напряжения в состояние расслабления

• половой принадлежности

36. Что такое "скоростной барьер" при воспитании быстроты?

• термин применяется в авиации, а не в физической культуре

• переход на новый уровень спортивных результатов

• спортивные снаряды при беге с барьерами

• длительное отсутствие улучшения результатов несмотря на активные тренировки

37. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способность человека значительное время выполнять различную двигательную работу невысокой интенсивности сохраняя при этом необходимый уровень эффективности этой работы?

• ни один термин не подходит

• силовая выносливость

• скоростная выносливость

• общая выносливость или работоспособность

38. Нужно ли воспитывать выносливость в определённом виде двигательной активности?

• выносливость зависит от генетики и не поддаётся тренировке

• это зависит от индивидуальных особенностей человека

• нет, можно воспитывать выносливость вообще

• да, каждом виде спорта и деятельности человека вообще существуют специальная выносливость

40. Какая систематическая тренировка может дать увеличение количества капилляров на единицу площади поперечного сечения мышц?

• на гибкость

• на силу

• на быстроту

• на выносливость

41. Какое упражнение наиболее доступно для использования при воспитании выносливости?

• плавание

• бег на лыжах

• езда на велосипеде

• кросс

42. Выберите из предложенных вариантов, подходящих под определение: способности человека рационально и эффективно решать сложные двигательные задачи, а также обучаться новым двигательным действиям?

• обучаемость

• сметливость

• интуиция

• ловкость

43. В каком из предложенных вариантов человек демонстрирует активную гибкость в тазобедренных суставах и позвоночнике?

• лёжа на спине притянуть руками прямую ногу к груди

• наклон вперед стоя на полу партнёр надавливает руками на плечи

• наклон вперёд сидя на полу перед шведской стенкой подтягивая себя руками

• наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке

44. Что такое "стретчинг"?

• один из видов спортивных единоборств

• один из видов танцевального спорта

• резиновые амортизаторы для упражнений

• одна из систем воспитания гибкости

45. В каком виде спорта координация движений не играет решающей роли?

• стрельба из лука

• бокс

• спортивная гимнастика

• марафонский бег

46. В каком возрасте наиболее целесообразно уделять особое внимание воспитанию скоростных способностей?

• с 8-9 лет

• с 4-5 лет

• только после созревания организма

• с 10-11 лет

47. Основной характеристикой спорта, как рода человеческой деятельности в отличии от физической культуры является…

- наличие зрителей
- нравственная составляющая
- коммерческая деятельность
- соревновательная деятельность

48. По каким из признаков не разделяют отдельные виды (или группы видов) спорта?

- предмет состязания
- состав действий и способов ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой)
- регламент состязания и критерий достижений
- наличие физических и психических нагрузок

49. К технико-конструктивным видам спорта, в состязаниях по которым сопоставляются не столько сами непосредственно соревновательные действия спортсменов, сколько результаты - предметы условной модельно-конструкторской деятельности, относятся ...

- бобслей
- скелетон
- аквабайк
- судомодельный спорт

50. Для чего нужен "массовый спорт"?

- для удовлетворения эстетических потребностей
- для демонстрации рекордных результатов
- для привлечения финансовых средств в данную сферу человеческой деятельности
- для более активного улучшения физической подготовленности, через интерес к соревновательной деятельности

51. Какой вид двигательной активности не является формой самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?

- утренняя гигиеническая гимнастика
- упражнения в течение рабочего дня
- самостоятельные тренировочные занятия учебные
- занятия в спортивных секциях

52. Какая нагрузка обеспечивает положительные изменения в организме и способствует его развитию?

- незначительная
- восстанавливающая
- поддерживающая
- тренирующая

53. Какая нагрузка, не вызывает никаких изменений в организме?

- восстанавливающая
- поддерживающая
- тренирующая
- незначительная

54. Какой показатель частоты сердечных сокращений соответствует порогу тренирующей нагрузки, эффективной для повышения функциональных способностей систем, ответственных за транспорт кислорода?

- 180 уд/мин
- 150 уд/мин
- 110 уд/мин
- 130 уд/мин

55. Что такое стретчинг?

• гонки на плотах по горным рекам

• силовые упражнения с гантелями

• это комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами

• это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей

56. Какие виды двигательной активности относятся к циклическим?

• метания

• спортивные игры

• единоборства

• езда на велосипеде

57. Какой вид двигательной активности вызывает наибольшее увеличение частоты сердечных сокращений за короткое время?

• бег на длинные дистанции

• лыжный спорт

• плавание

• бег на короткие дистанции

58. Какую основную задачу решает основная часть учебно-тренировочного занятия

• набор веса

• получение положительных эмоций

• проверка контрольных показателей

• воспитание физических способностей и приобретение двигательных умений и навыков

59. Какую основную задачу решает заключительная часть занятия?

• подведение итогов занятия

• распределение домашних заданий

• переодевание и гигиенические процедуры

• выход из нагрузки и подготовка систем организма к другой деятельности

60. Соблюдение техники безопасности для тренирующегося на занятиях спортом является

• обязательным только для паралимпийцев

• необходимым только для неподготовленных

• необходимым только при возникновении чрезвычайных ситуаций

• обязательным для всех условием тренировки

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля).

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузнецов, Василий Степанович. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 12-е изд., испр. - М.:Академия, 2014. – 480 с.

2. Матвеев, Лев Павлович Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие . – Минск : РИПО, 2018 . – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462 . – http://biblioclub.ru/ . - Библиогр. в кн . – На рус. яз. - ISBN 978-985-503-802-4 .

2. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры М.: Юрайт, 2018. – 450 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с.

4. Озолин, Николай Георгиевич. Настольная книга тренера : Наука побеждать: [Монография] / Н. Г. Озолин . – Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011, макет . – 863 с. : ил., табл. – (Профессия - тренер) . - Библиогр.: с. 854 . – На рус. яз. - ISBN 978-5-271-02939-4 . - ISBN 978-5-17-012478-7 . - ISBN 978-5-4215-1726-9 : 363.00 .

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015.- 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации (БМСИ)

2. https://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской федерации

3. http://teoriya.ru/ru – журналы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» «Теория и практика физической культуры»

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.

- оборудованная лекционная аудитория – предполагается использование различных дидактических компонентов ИКТ-поддержки для показа тематических презентаций:
- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- программное обеспечение Microsoft Office (Word, Power Point).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Биомеханика»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;	ПК-13

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		6	6	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		2	2	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2	2	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	часы	8	8	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

	Тема (раздел)	**Содержание раздела**	**Всего часов**
	Тема 1. Общая биомеханика	Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.	2
	Тема 2. Частная биомеханика	Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового	4

		ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравновешивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).	
Итого часов:			**6**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Общая биомеханика. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Методы исследования в биомеханике. Биомеханика мышц. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека.

ЛЕКЦИЯ № 2. Частная биомеханика. Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы, возмущающие и уравновешивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).

Темы для самостоятельного изучения:

Понятие о силовых качествах. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-13	**А / 01.5** Формирование групп для занятий адаптивной физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными	Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-

	возможностями здоровья.	двигательного аппарата человека; − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и особенности организации соревнований; -

		способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Типовые тестовые задания:

1. Что изучает биомеханика физических упражнений?
   - физиологические процессы в организме.
   – анатомические особенности строения опорно-двигательного аппарата тела человека.
   – законы и закономерности механики движений в живых системах.
   - закономерности формирования функциональных систем организма человека.
2. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
   - генная инженерия.
   - инженерная биомеханика.
   - биомеханическая оптика.
   - биомеханика взрывных усилий.
3. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
   - биомеханика физических упражнений.
   -биомеханика изменения температуры тела спортсмена при выполнении физических упражнений.
   -биомеханика мыслительных процессов.
   – биомеханические закономерности внешней среды.
4. Что относится к прикладным направлениям исследования в биомеханике?
   - биомеханика механизмов.
   - биомеханика машин.

- биомеханика строительного дела.
-медицинская биомеханика.

5. Какие характеристики движения относятся к инерционным?
- масса тела, момент инерции тела
- характеристики, описывающие движение тела по инерции
- расстояние, которое проходит тело по инерции
- линейная скорость и ускорение
- радиус вращения материальной точки

6. Область изучения биомеханики физических упражнений это:
- процессы формирования динамического стереотипа.
- механические и биологические причины возникновения движений и особенности построения и выполнения движений в различных условиях.
- научное обоснование рациональной методики обучения двигательным действиям на основе биомеханического анализа техники упражнений.
- знания, необходимые для эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания.

7. К естественным относятся движения:
- совершаемые по естественной криволинейной траектории.
- при которых движущийся объект не вырабатывает управляющих воздействий для достижения цели движения.
- для изменения траектории которых, необходимо изменение величины внешних сил.
- в которых для изменения траектории движения и достижения цели движения со стороны движущегося объекта вырабатываются управляющие силы.

8. К целенаправленным относятся движения:
- совершаемые по целенаправленной криволинейной траектории.
- в которых для изменения траектории движущийся объект вырабатывает управляющие силы.
- в которых для изменения траектории необходимо изменение величины внешних сил.
- совершаемые под влиянием изменения величины внешних сил и моментов сил.

9. Педагогический выход результатов биомеханических исследований заключается:
- в разработке эффективных методов воспитания личности.
- в разработке эффективных методов обучения двигательным действиям.
- в биомеханическом обосновании методов исследования техники упражнений.
- в разработке путей мотивации занятий физическими упражнениями и спортом.

10. Целенаправленные движения осуществляются:
- при отсутствии управления.
- с наличием внешних помех.
- с помощью управляющих воздействий, вырабатываемых движущимся телом.
- по заданной траектории.
- без постановки цели движения.

11. Для естественных движений характерно:
- регулирование траектории с помощью управления.
- построение программы движения для достижения цели.
- отсутствие управления.
- преодоление внешних помех.
- отсутствие внешних помех.

12. Различие между естественными и целенаправленными движениями заключается в:
- большей скорости естественных движений.
- отсутствии управления в целенаправленных движениях.
- большей точности целенаправленных движений.
- большей амплитуде целенаправленных движений.
- отсутствии управления в естественных движениях.

13. Что такое «тело отсчета»?
- тело, от которого начинается движение
- тело, обладающее эталонными размерами
- тело, относительно которого определяется положение объекта
- тело, с которым сравнивают по величине другое тело
- тело, у которого заканчивается движение

14. Что такое импульс силы?
- значение силы в данный момент времени
- сила прилагается к телу через определенные промежутки времени
- произведение силы на время, в течение которого сила действует на тело
- Максимальное значение действующей силы - время, в течение которого сила действует на тело.

15. Что называют траекторией.
- место точки в пространстве;
- место точки в системе отсчета;
- перемещение точки;
- линия движения точки

16. Формы проявления скоростных качеств?
- быстрота мысли
- быстрота мышц
- быстрота бега
- повышение темпа
- смена ритма

17. Ритм движения тела – это…
- пространственная мера повторности движений;
- временная мера повторности движений;
- временная мера соотношения частей движений;
- мера изменения быстроты движений.

18. Оптимальный двигательный режим – это …
- двигательный режим, прописанный врачом;
- наилучшая техника двигательных действий и наилучшая тактика двигательной деятельности;
- двигательные действия спортсмена, направленные на решение поставленной цели

19. Объѐмом техники называется …
- совокупность технических приѐмов, которыми владеет человек;
- разносторонность, эффективность и освоенность техники;
- технический арсенал каждого вида спорта

20. Указать единицы измерения временных характеристик.
- Вт;
- мин;
- ;
- м/с

21. Указать пространственно-временные характеристики.
- град;
- с;
- Ом;
- .

22. Указать единицы измерения темпа движений.
- шаг/с;
- рад/с;
- м/с; 39
- мин.

23. Процесс созревания – это …

- совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития детей;

- результат педагогического воздействия на двигательную культуру ребѐнка;

- генетически обусловленное совершенствование систем организма;

24. Эстетический идеал – это …

- телесная красота, увязанная с соображениями практической пользы;

- двигательная культура человека;

- образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом.

25. Мышцы, выполняющие однотипные движения - это:

- антагонисты

- синергисты

- аддукторы

- протракторы

26. Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:

- изометрическим

- инерционным

- изотоническим

- синергетическим

27. По форме различают мышцы:

- поверхностные

- отводящие

- одноперистые

- веретенообразные

28. Оттягивает дистальный отдел конечности назад:

- протрактор

- ротатор

- ретрактор

- абдуктор

29. Отводящая мышца называется:

- сфинктером

- абдуктором

- антагонистом

- аддуктором

30. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:

- ходьбой

- двигательной реакцией

- двигательной активностью

- локомоцией.

Критерии оценивания тестовых заданий:

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ:

1. Биомеханика: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов. – М.: Академия, 2013.

2. Попов, Г. И., Самсонова, А. В. Биомеханика двигательной деятельности: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г. И. Попов А. В. Самсонова. – 2-е изд. стер. – М.: Академия, 2013.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Донской, Д. Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Донской Д. Д., Зациорский В. М. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

3. Донской, Д. Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров. – М.: РГАФК, 1995.

4. Донской, Д. Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Донской Д. Д., Зайцева Л. С., Каймин М. А. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.

5. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

6. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии). – М.: Академия, 2011.

7. Лукунина, Е. А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУС и студентов / Лукунина Е. А., Шалманов Ан. А. – М.: РГАФК, 2000.

8. Сучилин, Н. Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Сучилин Н. Г., Савельев В. С., Попов Г. И. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000.

9. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989.

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

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://www.nlr.ru
2. http://library.ru
3. http://lib.sportedu.ru
4. http://orel.rsl.ru/
5. http://www.iqlib.ru
6. http://www.trainer.h1.ru
7. http://lesgaft.spb.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), оснащенных интерактивной доской и мультимедийным оборудованием. Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиапроектором. Необходимы: - презентации лекций: «Введение (предмет и история биомеханики)», «Методы исследования в биомеханике», «Биомеханика двигательного аппарата человека», «Биодинамика движений человека», «Биомеханические аспекты управления движениями человека», «Биомеханика двигательных качеств», «Спортивно-техническое мастерство», «Дифференциальная биомеханика», «Движения вокруг осей», «Сохранение положения тела и движения на месте», «Локомоторные движения», «Перемещающие движения».

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки отклонениями в состоянии здоровья;
- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки отклонениями в состоянии здоровья. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	ПК-1, ПК-13, ПК-14

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:
Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		24	24	
В том числе:				
Лекции		8	8	
Практические и семинарские занятия		16	16	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		0	0	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	часы	24	24	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Тема 1. Гимнастика в системе физического	Структура базовых видов спорта на 2018-2022 годы в системе спортивной подготовки. Базовые виды спорта в системе образования. Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов	6

	воспитания и спортивной деятельности	гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами гимнастических упражнений. Особенности занятий гимнастикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для гимнастического зала. Техника безопасности в гимнастическом зале.	
2.	Тема 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Развитие основных двигательных качеств средствами легкой атлетики. Особенности занятий легкой атлетикой для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий легкой атлетикой (для открытого стадиона, манежа). Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики	6
3.	Тема 3. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности спортивных и подвижных игр. Классификация видов спортивных и подвижных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных и подвижных игр. Особенности занятий спортивными и подвижными играми для лиц с ОВЗ. Оборудование для занятий спортивными и подвижными играми. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.	6
4.	Тема 4. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности	Задачи, средства и методические особенности водных видов спорта. Классификация видов плавания. Развитие основных двигательных качеств средствами плавания. Особенности занятий плаванием для лиц с ОВЗ. Оборудование для бассейна. Техника безопасности при занятиях плаванием.	6
		Итого:	**24**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности.

ЛЕКЦИЯ № 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спортивной деятельности

ЛЕКЦИЯ № 3. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спортивной деятельности

ЛЕКЦИЯ № 4. Плавание в системе физического воспитания и спортивной деятельности

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1,2. Гимнастика: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3,4. Легкая атлетика: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на

начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5,6. Спортивные игры: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7,8. Плавание: для детей, которые имеют свой первый опыт спорта на уровне школы или спортивного клуба, а также спортсмены на начальном этапе спортивной подготовки; в массовом спорте; в рекреационной деятельности; для занимающихся в оздоровительных целях.

5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1, ПК-13, ПК-14	**А/01.5** Формирование групп для занятий адаптивной физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации А/04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, проведение	Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки,

	разъяснительной антидопинговой работы.	масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и особенности организации соревнований; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачет. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Типовые вопросы для аттестации:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
6. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфо-функциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
7. Плавучесть: понятие, виды, факторы, ее определяющие.
8. Анализ сил, продвигающих тело пловца вперед. Механизм создания тяговых усилий в плавании.
9. Силы, тормозящие продвижение пловца: виды, характеристика, факторы, определяющие их величину. Основные способы снижения действия тормозящих сил в плавании.
10. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию.
11. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
12. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в базовых видах спорта (на выбор) (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
13. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения базовым видам спорта (на выбор).
14. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика словесных методов обучения.
15. Методы обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика наглядных методов обучения.
16. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
17. Классификация практических методов обучения базовым видам спорта (на выбор). Характеристика целостно-раздельного метода обучения.
18. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.
19. Классификация технических приемов конкретной спортивной игры.
20. Классификация тактических приемов конкретной спортивной игры.
21. Игровые амплуа. Основные функции игроков в командно-игровых видах спорта.
22. Задачи обучения спортивным играм. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в спортивных играх: сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности.
23. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности) и их реализация в процессе обучения спортивным играм.
24. Специфические особенности подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
25. Основные формы организации подвижных игр.
26. Организация и проведение соревнований по базовым видам спорта (по выбору).

27. Типология, характеристика, примеры подвижных игр на сообразительность и внимание (с метанием в неподвижную [подвижную] цель, с речитативом).

28. Игры на местности (на воде, зимой на снегу): виды, характеристика, примеры.

29. Игры-аттракционы (игры на переменах): виды, характеристика, примеры, особенности проведения.

30. Подвижные игры как средство и метод развития силы (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

31. Воспитание быстроты движений средствами легкоатлетических упражнений.

32. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкоатлетических упражнений.

33. Воспитание выносливости средствами легкоатлетических упражнений.

34. Воспитание координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений.

35. Воспитание гибкости средствами легкоатлетических упражнений.

36. Воспитание силы средствами легкоатлетических упражнений.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

ОСНОВНАЯ:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2018.

2. Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) Гриф РГПУ им. Герцена //М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М.В олкова, Д.Н. Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И. Филимонова, В.Г. Щербаков/ Под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: КНОРУС. - 2013. 424 с.- (Бакалавриат).

3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. Учебник. /М.: Academia, 2014.

4. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б. Физическая культура студента: учебник /Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2016. - 495 с.

6. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017.

7. Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов вузов/ И.М. Коротков - Изд-во ТВТ Дивизион, 2019

Дополнительная литература:

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие/ Физкультура и спорт, Москва, 2016.

2. Германов Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/ Москва, 2017.

3. Мазаник С.В. Правила игр: книга-тренер/ Изд-во "Эксмо", 2013

4. Z: Официальные правила/Библиотека/Для студентов/ (баскетбол, волейбол, гандбол)

5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1/ Изд-во: Советский Спорт, Москва,2012

6. Симина Т.Е. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под. ред. Т. Е. Симиной. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016.

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина,

Е.В. Кет-риш.- Электрон. дан.- Москва: Спорт, 2016.- 280 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/73814.

8. Шутова Т.Н. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. http://www.basket.ru/
2. http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html
3. http://www.erudition.ru/referat/ref/id.32703_1.html
4. http://www.world-sport.org/games/basketball/technology
5. http://revolution.allbest.ru/sport/00066890_0.html
6. http://nba-school-4.do.am/forum/2-12-1
7. http://www.world-sport.org/games/basketball/tactics
8. http://pro-basketball.ru/teoreticheskaya-podgotovkabasketbolistov/metodyobucheniya-i-trenirovki-v-basketbole.html
9. http://www.basket.ru/files/_public/Upload/Module/Makc2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/176/Files/343/448a57757c5c42a0876dcaea6d2f39a0.pdf
10. http://www.fizkulturaisport.ru/otbor/263-etapy-i-metody-otbora-v-sportivnyhigrah.html
11. http://streetball.by/index.php?option=com_content&task=view&id=118
12. http://fivb.narod.ru/techique.html
13. http://spurtup.com/gal/913
14. http://www.volley4all.net/index.php/rules.html
15. http://www.world-sport.org/games/volleyball/technology/
16. http://18x9.com/index.php?categoryid=50
17. http://voleyplay.ru/taktika-igry.html
18. http://volleyballsport.ucoz.ru/index/0-8
19. http://volley.org.ua/forum/showthread.php?t=41
20. http://www.small-games.info/?go=game&c=12&i=2239
21. www.rushandball.ru
22. www.world-sport.org/games/handball_big/
23. www.world-sport.org/games/handball_small/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

– Internet Explorer версии не ниже 6.0;

– Firefox версии не ниже 2.0;

– Google Chrome версии не ниже 1.0.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Теория и организация адаптивной физической культуры»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;
- ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования.	ПК-3, ПК-7,

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		6	6	
В том числе:				
Лекции		2	2	
Практические и семинарские занятия		4	4	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		6	6	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	часы	12	12	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической	Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования. Адаптивная физическая культура в системе среднего профессионального образования. Интеграция образовательных программ - современная тенденция в высшей и средней школе. Повышение квалификации и переподготовка кадров по	4

	культуры	адаптивной физической культуре. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни». Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	
2	Тема 2. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные виды практик, экстремальные виды двигательной активности).	2
3	Тема 3. Принципы адаптивной физической культуры. Основные группы принципов в адаптивной физической культуре.	Первая группа принципов – реабилитационные принципы – учитывает закономерности, накопленные в специальной психологии, специальной педагогике, включая олигофренопедагогику (Шапкова Л.В., 2003). Вторая группа принципов – педагогические принципы – ориентируют специалиста по адаптивной физической культуре на использование огромного опыта, накопленного в педагогике и представленного в ее основных разделах – теории обучения (дидактике) и соответственно обще-методических принципах воспитания. Третья группа принципов – принципы физического воспитания и спорта, выражающие специфические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам и развитие тренированности с учетом факторов, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья. Четвертая группа принципов – социальные принципы – отражает установочные положения, определяющие особенности взаимоотношений общества и человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая, разумеется, инвалидов.	2
4	Тема 4. Обучение в адаптивной физической культуре	Факторы, определяющие стратегию прогресса обучения. Теоретические концепции обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в адаптивной физической культуре.	2
Итого часов:			**8**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры
ЛЕКЦИЯ № 2. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Принципы адаптивной физической культуры. Основные группы принципов в адаптивной физической культуре.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Обучение в адаптивной физической культуре

Темы для самостоятельного изучения:

Формы организации занятий в адаптивной физической культуре. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре: - урочные и неурочные занятия. Теоретические уроки, инструкторско-методические уроки, практические уроки.

Неурочные формы занятий:

–утренняя гимнастика;

–вводная гимнастика (перед уроками, лекциями, работой);

–физкультурные паузы и минутки;

–спортивные развлечения (игры, катания на коньках, велосипедах и др.);

–прогулки, туристические походы, соревнования и др. Эти занятия могут быть:

–эпизодическими, однократными (например, походы, спортивные развлечения, соревнования);

–систематическими (утренняя вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, гигиенические прогулки и др.).

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-3, ПК-7, ПК-12	A/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации; A/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с	ПК-3 Знает: - психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; -

	ограниченными возможностями здоровья	применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; ПК-7. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценки состояния занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме экзамена. Экзамен проводится в форме ответа на 2 вопроса.

Экзамен проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Экзамен).

1. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от медицины.
2. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от валеологии.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Охарактеризуйте понятия “культура”, “физическая культура”, “адаптивная физическая культура”.

5. Охарактеризуйте понятия “реабилитация”, “социализация”, “образ жизни”, “социальная интеграция”.

6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья – “инвалидизма”.

7. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - “социальной полезности инвалидов”.

8. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - “личностно-ориентированная”.

9. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

10. Традиционные задачи адаптивной физической культуры (на конкретном примере).

11. Специальные задачи адаптивной физической культуры (на конкретном примере).

12. Коррекционные задачи – основные задачи адаптивной физической культуры.

13. Возможности коррекции сенсорных системс помощью физических упражнений.

14. Возможности коррекции интеллекта с помощью физических упражнений.

15. Возможности коррекции функций опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений.

16. Возможности коррекции внутренних органов с помощью физических упражнений.

17. Возможности коррекции речи с помощью физических упражнений.

18. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.

19. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.

20. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.

21. Методы формирования знаний в адаптивной физической культуре. Особенности реализации.

22. Методы развития физических качеств в адаптивной физической культуре. Особенности реализации.

23. Методы обучения двигательным действиям. Особенности реализации.

24. Сходство и различия процессов обучения в различных видах адаптивной физической культуры.

25. Основное требование к процессу обучения в адаптивной физической культуре.

26. Методы воспитания личности в адаптивной физической культуре. Особенности реализации.

27. Формы организации занятий в АФК.

28. Группы принципов адаптивной физической культуры.

29. Дайте характеристику виду адаптивной физической культуры - адаптивный спорт.

30. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта.

31. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.

32. Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов.

33. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев.

34. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр.

35. Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады.

36. Виды адаптивного спорта, применяемые в Специальных Олимпиадах.

37. Правило формирования “дивизионов” - важнейшее условие реализации философии Специального Олимпийского движения.

38. Процедура награждения участвующих в соревнованиях игр Специальной Олимпиады.

39. Основные программы Специального Олимпийского движения: “Специальная Олимпиада”, “Объединенный спорт”, “Тренировка двигательной активности”. Их характеристика.

40. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга. Интеграция адаптивного спорта и специального искусства.

41. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

42. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции и повышении уровня качества жизни инвалидов.

43. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.

44. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

45. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

46. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

47. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.

48. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека – как методологический фундамент адаптивной физической культуры.

49. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.

50. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.

51. Нормативно-правовые основы деятельности учреждений адаптивной физической культуры и спорта в России.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ необходимой для освоения дисциплины

Рекомендуемая литературы (основная)

2. Евсеев, С. П.Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 С. : ил.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2009. - 447 с. : ил. - Гриф Федер. агентства по физ. культуре и спорту.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010. - 291 с. - Гриф: Доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

5. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебн. пособие / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.

6. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный периодический журнал // 2000. – № 1–4; 2001 (и последующие годы). –№ 1– 4.

7. Аксенов, А.В. Инклюзивное физическое воспитание в начальной школе: учебн. пособие / А.В. Аксенов. – Москва: ООО «ТИД «Арис», 2013. – 116 с.

2. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учебное пособие [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М. :Советский спорт, 2010. - 83 с. - ISBN 978-5-9718-0461-1. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57713

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40766.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / [под редЛ.В.Шапковой]. - Москва : Советский спорт, 2009. - 603 с. : ил. - (Физ. культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - Гриф Федер. агентства по физ. культуре и спорту.

5. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : учебное пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ.ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. - Санкт-Петербург : [Галлея принт], 2013. - 274, [1] с. : ил.

6. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40821.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Евсеев, С.П. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, про-граммно-методические материалы): справочное издание / С.П. Ев-сеев, Т.И. Ольховая, О.Э. Евсеева. – СПб.: ГалеяПринт, 2014. – 160 с.: ил.

8. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебн. пособ. / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – М.: Советский спорт, 2013. – 96 с.

9. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебн. пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – М.: Советский спорт, 2010. – 164 с.: ил.

10. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие / О.Э. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. – СПб.: [б.и.], 2015. – 117 с.

11. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание детей до 3-х лет в дошкольных образовательных учреждениях: учебн. пособие / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, Н.Н. Аксенова; НГУ физической куль- туры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2015. – 123 с.

12. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / Авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с.: ил.

14. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно- двигательной системы: учебн. пособ. / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков; под ред. С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2010. – 488 с.

7.ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины.

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

– Internet Explorer версии не ниже 6.0;

– Firefox версии не ниже 2.0;

– Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Социальная защита инвалидов»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - понятия и признаки правовых отношений; -трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей	ПК-15

организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по поведению соревнований.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8	8	
В том числе:				
Лекции		4	4	
Практические и семинарские занятия		4	4	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		4	4	
Промежуточная аттестация			экзамен	
Общая трудоемкость	часы	12	12	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Понимание инвалидности Система социальной защиты инвалидов	Отношение к инвалидам в разные времена в разных странах (краткий исторический очерк). Понятие «инвалидность». Определение понятия «социальная защита инвалидов». Основные направления социальной защиты.	2
2	Тема 2. Порядок и условия признания граждан инвалидами	Нормативно-правовая база социальной защиты: международный опыт и российский опыт. Регулирование отношений в сфере социальной защиты инвалидов. Критерии инвалидности. Группы инвалидности	2
3	Тема 3. Медико-социальная экспертиза (МСЭ)	Понятие, цели, структура и функции медико-социальная экспертизы. Методика работы и порядок осуществления МСЭ.	2
Итого			6

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Понимание инвалидности. Система социальной защиты инвалидов.
ЛЕКЦИЯ № 2. Порядок и условия признания граждан инвалидами.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Медико-социальная экспертиза (МСЭ). Понятие, цели, структура и функции медико-социальная экспертизы. Методика работы и порядок осуществления МСЭ.

Темы для самостоятельного изучения:

Индивидуальная программа реабилитации или абилитации инвалида.
Реабилитация как основное направление социальной защиты инвалидов.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-15 Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах АФК в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	Знает: - понятия и признаки правовых отношений; -трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия

		в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по поведению соревнований.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.
Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.
Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.
Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Примерные тестовые задания

№	Тестовое задание

1.	*Выберите правильный вариант ответа* **1. Определение понятия «социальная защита инвалидов:** а) система гарантированных государством экономических, правовых мер и мер социальной поддержки, обеспечивающих инвалидам условия для преодоления, замещения (компенсации) ограничений жизнедеятельности и направленных на создание им равных с другими гражданами возможностей участия в жизни общества; б) это система общественных отношений, складывающихся между гражданами, с одной стороны, с органами государства, местного самоуправления, предприятиями, учреждениями, организациями – с другой, по поводу представления гражданам за счет специальных фондов медицинской помощи, пенсий, пособий и других видов обеспечения при наступлении жизненных обстоятельств, влекущих за собой утрату или снижение доходов, повышенные расходы, малообеспеченность, бедность; в) процесс осуществления системы мер различного характера, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма; г) социальное обслуживание инвалидов.
2.	**Цель социальной защиты инвалидов:** а) предоставление человеку возможности достойного существования путем создания условий для развития и совершенствования своих способностей; б) восстановление социального статуса инвалида, достижение им материальной независимости и его социальная адаптация; в) оказание инвалидам материальной помощи и отдельных видов услуг для предоставления им возможности осуществлять самообслуживание, передвижение, ориентацию, общение, трудовую деятельность; г) обеспечение занятости инвалидов.
3.	**Если международным договором установлены правила отличные от предусмотренных законом РФ, то:** а) применяются правила международного договора; б) закона РФ; в) на усмотрение органов власти; г) на усмотрение органов социальной защиты.
4.	**Определение какого понятие приведено ниже:** «полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью»: а) инвалид; б) социальная защита инвалидов; в) реабилитация; г) ограничение жизнедеятельности.
5.	Критерии, на основе которых устанавливается группа инвалидности определяются: а) ограничением жизнедеятельности; б) исходя из степени выраженности нарушений функций организма и ограничений жизнедеятельности; в) исходя из способности к самообслуживанию, обучению, ориентации; г) исходя из способности контролировать свое поведение
6.	Какой степени утраты трудоспособности соответствует I группа инвалидности: а) I; б) II; в) III; г) IV.
7.	Инвалидность I группы устанавливается: а) на 2 года; б) на 1 год; в) бессрочно; г) на 6 месяцев.

8.	В каких случаях группа инвалидности определяется бессрочно: а) инвалидам I и II группы, которым за последние 15 лет группа инвалидности не изменялась на более высокую; б) если это инвалид I группы инвалидности; в) мужчинам по достижении 55 лет, женщинам – 50 лет, если в последние 2 года они признавались инвалидами III группы.
9.	Определение какого понятия приведено ниже: «…система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности». а) социальной защиты инвалидов; б) реабилитации; в) адаптации; г) инвалидности.
10.	Для инвалидов I и II групп устанавливается а) продолжительность рабочего времени не более 35 часов в неделю; б) ежегодный отпуск не более 24 рабочих дней; в) продолжительность рабочего времени не более 20 часов в неделю; г) ежегодный отпуск не более 20 рабочих дней.
11.	За счет каких средств создаются специальные рабочие места для лиц, получивших трудовое увечье или профессиональное заболевание на производстве а) за счет средств федерального бюджета; б) за счет средств работодателей – причинителей вреда; в) за счет благотворительных фондов; г) за свой счет.
12.	Закончите высказывание: «*Общественные объединения инвалидов и организации, уставный капитал которых состоит из вкладов общественных объединений инвалидов …*»: а) освобождаются от квотирования рабочих мест; б) обязаны финансировать все пункты индивидуальной программы инвалидов, работающих у них; в) контролируют работу БМСЭ; г) контролируют работу ГБМСЭ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ:

1. Анбрехт, Т. А. Социальная защита отдельных категорий граждан : учебное пособие для вузов / Т. А. Анбрехт. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06506-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455343

2. Бегидов, М.В. Социальная защита инвалидов [Текст] : учебное пособие / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 97, [1] с.

3. Нагорнова, А. Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми : учебное пособие для вузов / А. Ю. Нагорнова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 133 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07367-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453794

4. Солтан, П.М. Социальная защита инвалидов [Электронный ресурс] : учебное пособие / П.М. Солтан, О.А. Никулина, Ю.Ю. Вишнякова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 127 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

5. Социальная работа : учебное пособие / Н.Ф. Басов, В.М. Басова, С.В. Бойцова и др. ; под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. - 352 с. : ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02424-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495835

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Актуальные проблемы трудового права и права социального обеспечения : учебное пособие / К.К. Гасанов, Е.В. Чупрова, Н.Д. Эриашвили и др. ; под ред. К.К. Гасанова. - Москва : Юнити-Дана, 2017. - 159 с. - (Magister). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-02922-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=473283

2. Воронцова, М. В. Социальная защита и социальное обслуживание населения : учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров ; под редакцией М. В. Воронцовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 330 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13497-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/462502

3. Евтушенко, И.В. Правоведение с основами семейного права и прав инвалидов : учебник / И.В. Евтушенко, В.В. Надвикова, В.И. Шкатулла ; под общ. ред. В.И. Шкатуллы. - Москва : Прометей, 2017. - 578 с. : табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 535-541. - ISBN 978-5-906879-51-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483188

4. История социальной работы: документы и практикумы : учебник / авт.-сост. М.Н. Коныгина, Н.П. Клушина, Т.Ф. Маслова, В.С. Ткаченко и др. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. - 552 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-01801-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496201

5. Кононова, Л. И. Технология социальной работы : учебник для бакалавров / Л. И. Кононова, Е. И. Холостова ; ответственный редактор Л. И. Кононова, Е. И. Холостова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-2076-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/425248

6. Павленок, П.Д. Технологии социальной работы с различными группами населения [Текст] : учебное пособие / П.Д. Павленок, М.Я. Руднева; под ред. П. Д. Павленка. - Москва : ИНФРА-М, 2012. - 271, [1] с.

7. Харченко, Л.В. Социальная защита инвалидов [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Л.В. Харченко; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2009. – 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

8. Холостова, Е.И. Социальная работа : учебник / Е.И. Холостова. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. - 612 с. : ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-03284-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496199

9. Юдина, С.С. Социальная защита инвалидов [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.С. Юдина. - СПб. : [б. и.], 2009. – 91 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/

- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Этика в профессиональной деятельности»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - понятия и признаки правовых отношений; -трудовое законодательство Российской Федерации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.	ПК-15 Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах АФК в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		6	6	
В том числе:				
Лекции		2	2	
Практические и семинарские занятия		4	4	
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2	2	
Промежуточная аттестация			зачет	
Общая трудоемкость	часы	8	8	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Тема 1. «Этика профессионального общения»	Понятие об этике. Служебная этика и этикет. Деловая этика и этикет. Общение как социально-психологический механизм взаимодействия в профессиональной деятельности. Этические проблемы допинга. Виды общения. Невербальные средства коммуникации. Противоречия, возникающие в процессе профессиональной деятельности. Понятие конфликта. Типология конфликта. Принципы и методы управления конфликтом.	**2**
2.	Тема 2. «Особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре»	Требования к профессиональным качествам специалиста по адаптивной физической культуре. Понятие о «синдроме выгорания» и его профилактика. Понятие о стрессе, дистрессе. Факторы, вызывающие стресс. Формы разрядки нервно-эмоционального напряжения. Основы саморегуляции	**2**
3.	Тема 3. «Способы коммуникации с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья»	Общие и специфические этические требования общения с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	**2**
		Всего часов:	**6**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. «Этика профессионального общения». Понятие об этике. Служебная этика и этикет. Деловая этика и этикет.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. «Особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре».
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Тема 3. «Способы коммуникации с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Темы для самостоятельного изучения:

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-15. Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах АФК в соответствии с	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами,	Знает: - понятия и признаки правовых отношений; -трудовое законодательство Российской Федерации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы, регламентирующие

нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	лицами с ограниченными возможностями здоровья	работу со служебной документацией; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тестовое задание
1	*Выберете правильный ответ* Профессиональная этика имеет значение, прежде всего для профессий, объектом которых является ... 1) право 2) государство 3) человек 4) культура
2	*Выберете правильный ответ*

	Традиции — это: 1) правила поведения, которые устанавливаются и охраняются государством. 2) представляют собой правила поведения, которые устанавливаются самими общественными организациями и охраняются с помощью мер общественного воздействия, предусмотренных уставами этих организаций. 3) духовно-нравственные правила человеческого общежития, основанные на представлении людей о Боге как творце мироздания. 4) наиболее обобщенные и стабильные правила поведения людей в том или ином обществе, которые выверены временем и длительно существуют.
3	*Выберете правильный ответ* Мораль определяется уровнем 1) общественного и индивидуального сознания 2) технического развития 3) благосостояния населения 4) материальных потребностей населения
4	*Выберете правильный ответ* Права — это: 1) представляют собой правила поведения, которые устанавливаются самими общественными организациями и охраняются с помощью мер общественного воздействия, предусмотренных уставами этих организаций. 2) правила поведения, которые устанавливаются и охраняются государством. 3) духовно-нравственные правила человеческого общежития, основанные на представлении людей о Боге как творце мироздания. 4) наиболее обобщенные и стабильные правила поведения людей в том или ином обществе, которые выверены временем и длительно существуют.
5	*Выберете правильный ответ* Социальные нормы, регулирующие поведение человека в обществе, его отношение к другим людям, к обществу и к себе, — это ... 1) моральные нормы 2) корпоративные нормы 3) коллизионные нормы 4) правые нормы
6	*Выберете правильный ответ* Ритуалы — это: 1) правила поведения людей при совершении обрядов и форм деятельности. 2) общепринятые и повторяющиеся формы поведения людей, которые служат средством передачи социального и культурного опыта от поколения к поколению. 3) правила поведения, которые устанавливаются и охраняются государством. 4) наиболее обобщенные и стабильные правила поведения людей в том или ином обществе, которые выверены временем и длительно существуют.
7	*Выберете правильный ответ* “Любовь к ближнему” - моральная норма этики: 1) античной; 2) конфуцианской; 3) христианской; 4) ислама.
8	*Выберете правильный ответ* Долг представляет собой: 1) нравственную задачу, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем. 2) самооценивающее чувство, переживание, один из древнейших интимноличностных регуляторов поведения людей. 3) категория этики, характеризующая личность с точки зрения выполнения ею

	нравственных требований, соответствия ее моральной деятельности нравственному долгу, рассматриваемого с позиций возможностей личности 4) нравственная задача, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем.
9	*Выберете правильный ответ* Совесть — это: 1) самооценивающее чувство, переживание, один из древнейших интимноличностных регуляторов поведения людей. 2) нравственная задача, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем. 3) категория этики, характеризующая способность человека осуществлять нравственный самоконтроль, внутреннюю самооценку с позиций соответствия своего поведения требованиям нравственности, самостоятельно формулировать для себя нравственные задачи и требовать от себя их выполнения. 4) обязанность и необходимость давать отчет в своих действиях, поступках, отвечать за их возможные последствия
10	*Выберете правильный ответ* Ответственность — это: 1) выражение ответственности человека за свое поведение перед самим собой, форма самоутверждения личности. 2) нравственную задачу, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем. 3) категория этики, характеризующая личность с точки зрения выполнения ею нравственных требований, соответствия ее моральной деятельности нравственному долгу, рассматриваемого с позиций возможностей личности. 4) обязанность и необходимость давать отчет в своих действиях, поступках, отвечать за их возможные последствия.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Александрова, З.А. Профессиональная этика : учебное пособие / З.А. Александрова, С.Б. Кондратьева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : МПГУ, 2016. - 136 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0462-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469398

2. Колмогорова, Н.В. Основы общей и профессиональной этики и этикет : учебное пособие / Н.В. Колмогорова; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 276 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09548-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454921

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Белогородцева, Э.И.Основы педагогической и спортивной этики : учебник / Э.И. Белогородцева, Н.В. Кожевникова; под общ. ред. В. И. Криличевского. - Москва :Кнорус, 2018 [т. е. 2017]. - 285, [1] с.

2. Белогородцева, Э.И.Основы педагогической и спортивной этики : учебное пособие. Часть 1 / Э.И. Белогородцева, Н.В. Кожевникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. - СПб. : [б. и.], 2010. – 131 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

3. Белогородцева, Э.И.Основы педагогической и спортивной этики : учебное пособие. Часть 2 / Э.И. Белогородцева, Н.В. Кожевникова. - СПб. : [б. и.], 2010. – 155 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

4. Дусенко, С.В. Профессиональная этика и этикет : учебное пособие / С.В. Дусенко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2012. - 223 с.

5. Ермакова, Ж. Профессиональная этика и этикет: практикум : учебное пособие / Ж. Ермакова, О. Тетерятник, Ю. Холодилина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет», Кафедра управления персоналом, сервиса и туризма. – Оренбург : ОГУ, 2013. – 104 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259114

6. Кожевникова, Н.В.Основы педагогической и спортивной этики (семинарские и практические занятия) : учеб.-метод. пособие / Н.В. Кожевникова, Э.И. Белогородцева, И.П. Гомзякова. - СПб. : [б. и.], 2010. - 214 с.

7. Николаев, Н.Б.Философия спорта : учебное пособие / Н.Б. Николаев. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. – 98 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

8. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.-сост. А. В. Царик; [под общ. ред. П. А. Рожкова]. - М. : Сов. спорт, 2010.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

– Internet Explorer версии не ниже 6.0;

– Firefox версии не ниже 2.0;

– Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Врачебный контроль в адаптивной физической культуре»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; -	ПК-4, ПК-8, ПК-14

подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС. Имеет опыт: -проведения антропометрических измерений; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС	
Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у	

детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.	
Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, АФК и АС, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных	

состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме	

правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны	

жизни.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		10		10
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		6		6
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2		2
Промежуточная аттестация				экзамен
Общая трудоемкость	часы	12		12

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Тема 1. Введение в дисциплину. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам.	Основные понятия, цель, задачи, формы, виды врачебного контроля ФК и АФК. История врачебного контроля у нас в стране и зарубежном. Организация врачебного контроля в РФ. Система и организация работы врачебно-физкультурных диспансеров. Их цели и задачи. Показания, относительные и абсолютные противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов и маломобильных групп населения. Морфофункциональные и возрастные особенности лиц с ограниченными возможностями здоровья (различной нозологии). Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий по физической культуре и спорту, а также соревнованиям.	**2**
2.	Тема 2. Средства и методы врачебного контроля.	Методы исследование и оценки физического развития. Исследование функционального состояния различных систем организма инвалидов, занимающихся физическими упражнениями и спортивной деятельностью. Нагрузочные тестирования. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии, занимающимися физической культурой и спортом. Простейшие функциональные пробы. Лабораторная диагностика. Биомеханические методы контроля двигательных функций. Врачебно-педагогический контроль. Показатели физической подготовленности,	**2**

		представленные в ВФСК ГТО.	
3.	Тема 3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса и соревнований в адаптивном спорте.	Допинг-контроль в системе медицинского обеспечения Международных спортивных соревнований Спортивно-медицинские классификации инвалидов-спортсменов Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии. Заболевания и травматизм. Перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика здоровья.	**2**
		Всего часов:	**6**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Введение в дисциплину. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Средства и методы врачебного контроля.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Медицинское обеспечение тренировочного процесса и соревнований в адаптивном спорте.

Темы для самостоятельного изучения:

Методы исследования сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, вегетативной нервной систем. Особенности их функционального состояния при поражении опорно-двигательной системы, при поражении позвоночника и спинного мозга, при детских церебральных параличах.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
- ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния	А/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса,

занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.		необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и

		последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС. Имеет опыт: -проведения антропометрических измерений; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования

		психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС
- ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на

		физиотерапевтическом оборудовании.
- ПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	А/04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья мерам безопасности и по предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, АФК и АС, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой

		атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения

		развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах

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

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.
Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.
Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.
Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа* **Основная форма врачебного контроля** а). врачебно-педагогические наблюдения во время занятий физическими упражнениями б). врачебное обследование в). санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий по физической культуре и спорту г). предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости
1.2	**К сложным методам исследования относится** А). ортостатическая проба Б). гарвардский степ-тест В). ЭЭГ Г). оценка внешних признаков утомления
1.3	**Целью врачебного контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, не является** а). определение состояния здоровья и физического развития; б). организация регулярных осмотров 4 – 5 раз в год; в). контроль санитарно-гигиенических условий физического воспитания; г). разработка рациональной методики тренировок.
1.4	**Для занятия физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы** а). сильная, ослабленная, специальная; б). основная, подготовительная, специальная; в). физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные; г). первая – без отклонения в состоянии здоровья, вторая – с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, третья – больные;
2.1	**Наиболее распространенная причина ампутации нижних конечностей в пожилом возрасте** а). рельсовая травма б). электротравма в). заболевание периферических сосудов г). остеоартрозы суставов
2.2	**Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы после ампутации нижних конечностей проводятся** а). у всех инвалидов независимо от возраста и причины ампутации б). при наличии сердечно-сосудистых заболеваний в). при онкологической патологии г). при выраженных признаках утомления в период обучения ходьбе
2.3	**Для оценки физического развития человека используется метод индексов, этот метод основан** а). на сравнении показателей конкретного человека со средними показателями физического развития той возрастно-половой группы, к которой он относится б). на основе сопоставления различных антропометрических признаков в). на комплексной оценке, при которой различные показатели анализируются в совокупности и в связи с другими признаками г). на динамическом сравнении антропометрических показателей одного и того же

	человека
2.4	**Время выполнения ортостатической функциональной пробы у инвалидов, перенесших ампутацию нижней конечности, составляет** а). 3 минуты б). 5 минут в). 10 минут г). 15 минут
3.1	**При проведении крупных международных спортивных соревнований допинг-контролю подлежат** а). все участники соревнований б). только участники командных видов спорта в). только занявшие первые четыре места и другие по жребию г). участники соревнований по специальным спискам
3.2	**Для проведения допинг-контроля используется моча, ее количество должно составлять** а). не менее 50 мл б). не менее 75 мл в). не менее 100 мл г). количество мочи не регламентируется
3.3	**Для определения класса в спортивно-медицинской классификации при пара- и тетраплегии, а также при заболевании полиомиелитов применяется** а). оценка координации движений б). оценка амплитуды движений в). мануально-мышечное тестирование г). оценка мышц спины
3.4	**Штрафной санкцией за первое нарушение спортсмена, применявшего 1 класс запрещенных веществ (стимуляторы) является дисквалификация** а). на 3 мес. б). пожизненно в). на 1 год г). делается предупреждение

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862

2. Мартынихин, В.С. Лечебная физкультура и врачебный контроль у неврологических больных с разными формами двигательных расстройств : учебное пособие / В.С. Мартынихин, К.В. Мартынихин, М.Л. Гинзбург; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 34,8 МБ). - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2016. -210 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452538

4. Усанова, А.А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А.А. Усанова, О.И. Шепелева, Т.В. Горячева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. - 253, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 149 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915

2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : [учебное пособие] / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 707, [1] с. : ил.

3. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. - М. : Сов. спорт, 2004. - 179 с. : ил.

4. Миллер, Л.Л. Врачебный контроль : учебное пособие / Л.Л. Миллер. - СПб. : [б. и.], 2011. – 203 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

5. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769

6. Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учебно-методическое пособие / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; Рос. акад. мед. наук, Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) ; под ред. К. В. Лядова. - М. : Советский спорт, 2011. - 130 с.

7. Спортивная медицина : учебник / под ред. А. В. Смоленского. - Москва : Академия, 2015. - 318, [1] с. : ил.

8. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

– Internet Explorer версии не ниже 6.0;

– Firefox версии не ниже 2.0;

– Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности, в т.ч. лиц, перенесших военную травму»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.
- ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.
- ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.
- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - 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. Умеет: - 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	ПК-5, ПК-6, ПК-7, ПК-13

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. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях	
Знает: - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для	

оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	
Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; Имеет опыт: - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	
Знает: - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся ФК и С; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся ФК и С; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		16		16
В том числе:				
Лекции		8		8
Практические и семинарские занятия		8		8
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		8		8
Промежуточная аттестация				экзамен
Общая трудоемкость	часы	24		24

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Современное состояние специальной психологии в России. Отрасли современной специальной психологии. (Специальная психология)	Основные отрасли современной специальной психологии. Основы олигофрено-психологии. Умственная отсталость: причины, формы и методы диагностики. Задержка психического развития: причины, клиническая картина различных форм. Слабоумие (деменция). Особенности слабоумия при сосудистых и других различных заболеваниях головного мозга. Отграничение деменции от олигофрении и методы диагностики интеллектуальных расстройств. Основы тифло- и сурдопсихологии. Психология лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Психология лиц с выраженными речевыми расстройствами. Психология детей со сложными недостатками развития. Психология лиц с нарушениями социально-личностного развития, эмоционально-волевой сферы и поведения. Особенности нарушений поведения у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья (основы девиантологии и аддиктологии).	4
2	Тема 2. Категориально-терминологический аппарат специальной педагогики. (Специальная педагогика).	Проблемы компенсации, декомпенсации и коррекции психического развития в педагогическом процессе. Понятие «дети с ограниченными возможностями здоровья». Учение Л.С. Выготского о первичном дефекте и вторичных отклонениях в дизонтогенезе. Основные понятия специальной педагогики. Определение видов компенсаций. «Зона актуального развития» и «зона ближайшего развития» в трудах Л.С. Выготского, их значение для специальной педагогики. Создание оптимальных условий для разностороннего развития детей в дошкольных и школьных образовательных организаций для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Законодательные акты и нормативные документы, регламентирующие деятельность дошкольных и школьных образовательных организаций для лиц с	4

		ОВЗ. Проблема отбора детей на основе психолого-медико-педагогической комиссии.	
3	Тема 3. Психология болезни и инвалидности	- понятия «здоровье» и «болезнь»; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; -закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления; -основные факторы, определяющие внутреннюю картину болезни -влияние болезненных процессов на психические функции человека; -основные понятия возрастной психологии (психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста); - психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации; - способы формирования у занимающихся установки на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. - психология людей, переживших военную травму, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	4
Итого часов:			**12**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Современное состояние специальной психологии в России. Отрасли современной специальной психологии.

ЛЕКЦИЯ № 2. Категориально-терминологический аппарат специальной педагогики.

ЛЕКЦИЯ № 3. Психология болезни и инвалидности

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Особенности развития детей с нарушениями анализаторных систем и опорно-двигательного аппарата. Общее психическое недоразвитие. Задержанное психическое развитие.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Особенности организации процесса обучения и воспитания детей с сенсорными нарушениями.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. Основные методы психотерапии у пациентов с ограниченными возможностями здоровья.

Темы для самостоятельного изучения:

Роль социальных факторов в формировании аддиктивного поведения при инвалидности. Методы психокоррекции лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения

ПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения. и самоактуализироваться.	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья А/04.5Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья мерам безопасности и по предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы.	Знает: - 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. Умеет: - 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. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях
- ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	Знает: - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; рассказывать в

		доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
- ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств	А/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом	Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития

лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.	типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; Имеет опыт: - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;
- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	A/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся ФК и С; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся ФК и С; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Типовые контрольные задания
Тестирование

1. Самым распространенным подходом к пониманию явлений «норма-патология» в специальной психологии признается:
   - частотный подход;
   - ролевой подход;
   - подход описательных критериев;
   - адаптационный подход.
2. Слабовидящими называют
   - лиц с нарушениями зрения, имеющих остроту зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу при использовании обычных средств коррекции;
   - лиц, у которых поле зрения сужено до 10-15°
   - лиц с нарушениями зрения, имеющих остроту зрения от 0,1 до 0,5 на лучше видящем глазу при использовании обычных средств коррекции;
   - лиц с нарушениями зрения, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения или имеется остаточное зрение (до 0,04 на лучше видящем глазу при использовании обычных средств коррекции).
3. Тугоухость – это
   - стойкое нарушение слуха, при котором возможно самостоятельное накопление минимального речевого запаса на основе сохранившихся остатков слуха, восприятие обращенной речи на близком расстоянии от уха;
   - стойкое нарушение слуха невыясненной этиологии;
   - стойкая потеря слуха, при которой невозможно самостоятельное овладение речью и разборчивое восприятие речи даже на близком расстоянии от уха;
   - стойкое нарушение слуха, при котором невозможно самостоятельное накопление минимального речевого запаса на основе сохранившихся остатков слуха, восприятие обращенной речи на близком расстоянии от уха.
4. Согласно классификации В.В.Лебединского дети с нарушенными анализаторными системами относятся к группе
   - дефицитарного развития;
   - общего стойкого недоразвития;
   - асинхроний;
   - дисфункции созревания.
5. Раздел специальной психологии, предполагающий изучение особенностей психического развития лиц с нарушениями зрения, это -
   - тифлопсихология;
   - логопсихология;

- сурдопсихология;
- олигофренопсихология.

6. Отбор детей с отклонениями в развитии во все типы и виды образовательных учреждений осуществляет:

- психолого-медико-педагогическая комиссия
- психолого-медико-педагогическая консультация
- психолог и педагог-дефектолог
- невролог

7. Основная цель учебно-воспитательного процесса специальной школы

- адаптация ребенка в обществе, привлечение его к трудовой деятельности;
- свести до минимума возможную опасность, которую могут создать аномальные лица обществу;
- научить ребенка элементарным навыкам обслуживания
- привлечение ребенка к трудовой деятельности;

8. К основным формам коррекционно-развивающего обучения относятся…

- индивидуально-групповые (подгрупповые) занятия
- групповые занятия
- фронтальные занятия
- индивидуальные занятия

9. К общепедагогическим принципам, используемым в специальной педагогике, не относится:

- принцип ранней педагогической помощи
- принцип гуманистической направленности педагогического процесса
- принцип целостности и системности педагогического процесса
- принцип опоры на положительное в человеке

10. Ведущие тенденции в предупреждении и преодолении нарушений в развитии детей и подростков выявил:

- Л.С. Выготский
- Л.И. Божович
- П.Я. Гальперин
- И.П. Павлов

11. Ипохондрический тип отношения к болезни характеризуется:

- адекватным отношением к болезни при отсутствии преувеличения наблюдаемых симптомов и синдромов;
- отрицательным отношением к болезни, вплоть до ее полного отрицания;
- чрезмерной фиксацией на симптомах болезни и возможных осложнениях;
- душевной ранимостью, беспокойством возможного негативного влияния своей болезни на окружающих.

12. Активное отбрасывание мыслей о болезни, о возможных ее последствиях характерно для:

- а) анозогнозического типа отношения к болезни;
- б) тревожного типа отношения к болезни;
- в) ипохондрического типа отношения к болезни;
- г) неврастенического типа отношения к болезни.

13. Построение планов на будущее без адекватного понимания своего дефекта и неспособности жить как раньше характерно для стадии:

- а) агрессии
- б) принятия ситуации
- в) непринятия ситуации
- г) гипотимии

14. Желание возобновить трудовую деятельность, выработать новые трудовые навыки применительно к своему состоянию характерно для стадии:

- а) агрессии
- б) принятия ситуации
- в) непринятия ситуации
- г) гипотимии

15. Механизм психологической защиты, проявляющийся в том, что лицо с ограниченными возможностями здоровья пытается ослабить сенсорный поток в направлении ограничения психотравмирующей его информации:

- а) проекция;
- б) вытеснение;
- в) отрицание;
- г) замещение.

16. Психологический механизм, связанный с исключением из сознания психотравмирующей ситуации.

- а) рационализация;
- б) вытеснение;
- в) отрицание;
- г) замещение.

17. Проекция – это:

- а) бессознательный перенос на другой объект собственных эмоций, желаний, в которых пациент не хотел бы себе сознаться;
- б) обманное объяснение человеком происходящих или уже случившихся событий;
- в) замена недостижимого достижимым;
- г) замена одного вида деятельности другим.

18. Проблемно-фокусированный копинг (Problem-focused coping) направлен на:

а) поиск социальной поддержки;
б) разрешение основной проблемы;
в) уход от решения вопросов, возникших в связи с психотравмирующей ситуацией;
г) на изменение ситуации, принятие «желаемого за действительное».

19. От суицидных действий детей защищают:

а) незрелость самосознания, понятия о смерти;
б) отсутствие «антисуицидального барьера»;
в) не типичность депрессивных состояний;
г) страх осуждения.

20. Разъяснение пациенту психопатологических механизмов его болезненных симптомов и закономерностей неадекватных поведенческих реакций характерно для:

а) индивидуальной психотерапии;
б) психоанализа;
в) рациональной психотерапии;
г) наркоанализа.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины:

ОСНОВНАЯ:

1. Захарова, Н.Л. Специальная психология : учебное пособие / Н.Л. Захарова ; Технологический университет. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 39 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572199

2. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-06551-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452045

3. Чиркова, Ю. В. Специальная психология. Тест детской апперцепции в диагностике психологической защиты : учебное пособие для вузов / Ю. В. Чиркова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 163 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05558-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454482

4. Колчев, А.И. Психология болезни и инвалидности : учебное пособие / А.И. Колчев, А.В. Шевцов, Б.Б. Ершов; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2018. - 94 с.

5. Кузнецова, Ж.В. Психология болезни и инвалидности : учебное пособие / Ж.В. Кузнецова; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 168 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Поддубный, С.К. Психология болезни и инвалидности : учебное пособие / С.К. Поддубный, С.Г. Куртев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 247 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483423

7. Родыгина, Ю.К. Клиническая психология : учебное пособие / Ю.К. Родыгина. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 128 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Колосова, Т. А. Психология детей с нарушением интеллекта : учебное пособие для вузов / Т. А. Колосова, Д. Н. Исаев ; под общей редакцией Д. Н. Исаева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11243-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454481

2. Коган, О.С. Особенности психологии болезни и инвалидности : научное издание / О.С. Коган, С.Д. Галиуллина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уфимский государственный университет экономики и сервиса" (УГУЭС), Кафедра «История, психология и др. – Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2015. – 72 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445135

3. Колесник, Н.Т. Клиническая психология : учебник / Н.Т. Колесник, Е.А. Орлова; под ред. Г. И. Ефремовой. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 359 с. : ил.

4. Глухов, В. П. Специальная педагогика и специальная психология : учебник для вузов / В. П. Глухов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13096-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449171

5. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика : учебное пособие для вузов / Г. И. Колесникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06814-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452043

6. **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый** для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/

- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором. Комплект анатомических плакатов и демонстрационные материалы.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Частные методики адаптивной физической культуры»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-2 Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
- ПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;
- ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
- ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	ПК-2, ПК-3, ПК-10, ПК-16
Знает: -психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; -показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; -	

использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;	
Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	
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. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8		8
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2		2
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	10		10

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Методика адаптивной физической культуры детей с сенсорными нарушениями	Особенности методики обучения двигательным действиям детей с депривацией зрения. Формы повышения двигательной активности у детей с депривацией зрения. Особенности обучения плаванию детей с депривацией зрения.	4

		Современные методы исследования слуха, действующие классификации нарушений слуха. Особенности проведения уроков по адаптивному физическому воспитанию для детей с нарушением слуха. Особенности развития физических способностей у детей школьного возраста с нарушением слуха. Формы общения людей с нарушением слуха.	
2	Тема 2. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными (комплексными) нарушениями развития	Современное понимание сущности сложного нарушения развития у детей. Медико-психолого-педагогическая характеристика детей со сложными нарушениями развития. Организация учебно-воспитательного процесса с детьми со сложными нарушениями развития в условиях образовательного учреждения.	2
3	Тема 3. Методика адаптивной физической культуры для детей с интеллектуальными нарушениями.	Причины возникновения нарушений интеллектуального развития у детей. Характеристика структуры и проявлений основного дефекта. Современные методы организации обучения и воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития в области физической культуры в России и за рубежом. Конкретизация задач адаптивного физического воспитания в соответствии с особенностями психофизического развития детей с нарушениями интеллекта. Методические основы планирования занятий по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями интеллекта. Социализация детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивного спорта (на примере Специального Олимпийского движения).	2
4	Тема 4. Методика адаптивной физической культуры для детей с детским церебральным параличом	Общая характеристика заболевания детский церебральный паралич. Задачи, средства, методы физической реабилитации детей с детским церебральным параличом. Коррекция двигательных нарушений детей с детским церебральным параличом. Коррекция психических нарушений детей с детским церебральным параличом. Коррекция сенсорных нарушений у детей с детским церебральным параличом. Особенности построения и содержания коррекционных занятий лечебной физической культурой у детей с детским церебральным параличом.	4
5	Тема 5. Методика адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старческого возраста	Организационно-методические и медико-биологические основы занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста. Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	2

		Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Понятие гипокинезии и гиподинамии. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста. Понятие двигательных режимов в процессе занятий физическими упражнениями. Принципы оздоровительной тренировки. Классификация нагрузок. Пороговые и оптимальные нагрузки. Нормирование физических и психических нагрузок в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста Профилактика падений в пожилом возрасте.	
6	Темы 6. Особенности работы с родителями детей-инвалидов.	Основные индивидуально-личностные проблемы родителей детей-инвалидов. Специфика психолого-педагогической помощи семьям, воспитывающим детей с особенностями в развитии.	2
Итого часов:			**16**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Методика адаптивной физической культуры детей с сенсорными нарушениями

ЛЕКЦИЯ № 2. Методика адаптивной физической культуры для детей с интеллектуальными нарушениями.

ЛЕКЦИЯ № 3. Методика адаптивной физической культуры для детей с детским церебральным параличом

ЛЕКЦИЯ № 4. Особенности работы с родителями детей-инвалидов.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Методика адаптивной физической культуры детей с сенсорными нарушениями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными (комплексными) нарушениями развития

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. Методика адаптивной физической культуры для детей с детским церебральным параличом

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4. Методика адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старческого возраста

Темы для самостоятельного изучения:

Методические основы планирования занятий по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями интеллекта.

Социализация детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивного спорта (на примере Специального Олимпийского движения).

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста Профилактика падений в пожилом возрасте.

Специфика психолого-педагогической помощи семьям, воспитывающим детей с особенностями в развитии.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2 Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;	А/02.5Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
ПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;	А/02.5Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: -психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; -показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; -технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей

		психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;
ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих	A/02.5Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья

заболеваний).		(включая инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)
ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.	А/02.5Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	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. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального

		набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:
ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тестовое задание
	Выберите правильный вариант ответа:
1.	В каких учреждениях образования обучаются и воспитываются детей с нарушениями в развитии? В социально-реабилитационных центрах В специальных школах В общеобразовательных школах 4. В специальных (коррекционных) образовательных учреждениях
2.	К типичным нарушениям сенсорной системы относятся нарушения: 1. Нарушение зрения и слуха 2. Нарушение опорно-двигательного аппарата 3. Нарушение слуха и интеллекта 4. Нарушение зрения и интеллекта
	Исключите неверный ответ:
3.	Основные формы организации адаптивной физической культуры детей с нарушениями в развитии в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Урочная Неурочная Тренировочные занятия Индивидуальная
4.	К зрительным дисфункциям у детей школьного возраста не относится: 1. Миопия 2. Эхопраксия 3. Гиперметропия 4. Нистагм
	Определение, какого понятия приведено ниже:
5.	«…это система мероприятий по раннему вмешательству в процесс развития «особого» ребенка с целью достижения его максимальной приспособленности к внешним условиям существования с учетом индивидуальных особенностей имеющихся нарушений» 1. Компенсация 2. Реабилитация 3. Коррекция 4. Абилитация
6.	*Выберите правильный вариант ответа:* В каком виде спортивной игры принимают участие только незрячие спортсмены?: 1. Волейбол сидя 2. Баскетбол 3. Голбол 4. Бадминтон
7.	*Исключите неверный ответ* К специфическим методам обучения относятся:

	Дидактические методы обучения Метод физического сопровождения Методы коррекционного воздействия Модифицированные методы обучения
8.	*Выберите правильный вариант ответа:* Под жизненно необходимыми умениями подразумевается: (предполагается два правильных ответа) 1. Основные движения 2. Ходьба, бег 3. Навыки пространственной ориентировки 4. Умение работать с мячом
9.	*Выберите правильный вариант ответа:* Какой термин характеризует коррекционную направленность адаптивного физического воспитания? 1. Реабилитация 2. Компетентность 3. Самореализация 4. Абилитация
10.	*Выберите правильный вариант ответа* Что такое глухота?: 1. Это стойкая потеря слуха, при которой возможно самостоятельное овладение речью и разборчивое воспроизведение речи, даже на самом дальнем расстоянии от уха, при этом сохраняются остатки слуха, позволяющие воспринимать громкие речевые звуки, либо не речевые, но на очень близком расстоянии, громкость более 80 Дб; 2. Это стойкая потеря слуха, при которой не возможно самостоятельное овладение речью и разборчивое воспроизведение речи, даже на самом близком расстоянии от уха, при этом сохраняются остатки слуха, позволяющие воспринимать громкие не речевые звуки, либо речевые, но на очень близком расстоянии, громкость более 80 Дб; 3. Это стойкая потеря слуха, при которой не возможно самостоятельное овладение речью и разборчивое воспроизведение речи, даже на самом близком расстоянии от уха, при этом сохраняются остатки слуха, позволяющие воспринимать не громкие не речевые звуки, либо речевые, но на очень близком расстоянии, громкость более 80 Дб; 4. Это тотальная потеря слуха.
11.	*Выберите правильный вариант ответа* Что такое тугоухость?: 1. Это стойкое понижение слуха, при котором возможно самостоятельное накопление речевого минимального запроса на основе сохранившихся остатков слуха; 2. Это стойкое понижение слуха, при котором не возможно самостоятельное накопление минимального речевого запаса на основе сохранившихся остатков слуха; 3. Это стойкое понижение слух, при котором возможно самостоятельное накопление минимального речевого запаса на основе сохранившихся остатков слуха; 4.Это слабослышание.
12.	*Выберите правильный вариант ответа* Стойкие нарушения слуха у детей могут быть: 1. Врожденными; 2. Приобретенными; 3. Врожденными и приобретенными 4. В результате травмы
13.	*Выберите правильный вариант ответа* В каком возрастном периоде у детей дошкольного возраста отмечается наибольший прирост показателей физических качеств: 1. С 3 до 5; 2. С 4 до 7;

	3. С 4 до 6; 4. С 3 до 6.
14.	*Определение, какого понятия приведено ниже:* *«*.....позднее начало речи, замедленный темп, своеобразный ход её развития, недостаточность фонематического восприятия и лексико-грамматической стороны речи*»* 1. Общее недоразвитие речи 2. Тяжелые нарушения речи 3. Задержка психического развития 4. Нарушение слуха
15.	*Выберите правильный вариант ответа* Сколько уровней речевого развития выделены у детей с нарушением речи в зависимости от выраженности речевого дефекта? 1. 2 уровня развития 2. 3 уровня развития 3. 4 уровня развития 4. 5 уровней развития

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ для экзамена

1. Охарактеризуйте особенности физического развития детей со зрительной депривацией.
2. Охарактеризуйте особенности психического развития детей с нарушением зрения.
3. Перечислите противопоказания, предусматривающиеся при регулировании физической нагрузки детей школьного возраста с нарушением зрения.
4. При каких офтальмологических заболеваниях предусмотрены противопоказания, и к каким видам физических упражнений?
5. Перечислите методы и методические приемы обучения детей с депривацией зрения двигательным действиям.
6. Какие сохранные функции необходимо развивать у незрячих и слабовидящих детей на уроках физического воспитания?
7. В чем заключаются особенности обучения незрячих детей плаванию?
8. Перечислите формы повышения двигательной активности детей с депривацией зрения.
9. Перечислите условия предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Раскройте разницу методики обучения двигательным действиям незрячих и слабовидящих детей.
11. Раскройте особенности организации занятий детей с сочетанной патологией (нарушение зрения и интеллекта).
12. Охарактеризуйте особенности пространственной ориентировки незрячих в процессе занятий на лыжах.
13. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства, быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей со зрительной депривацией.
14. Раскройте особенности психофизического и двигательного развития детей с депривацией слуха.
15. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям незрячих и слабовидящих школьников.
16. Раскройте взаимосвязь слуха, речи и движения.
17. Перечислите основные средства коррекции, компенсации, развития внимания и двигательной и зрительной памяти на уроках адаптивного физического воспитания с детьми, имеющими нарушения слуха.
18. Перечислите вербальные и наглядные методы обучения двигательным действиям.
19. Перечислите виды спорта, входящие в летние сурдлимпийские игры.

20. Перечислите виды спорта, входящие в зимние сурдлимпийские игры.
21. Перечислите основные противопоказания к занятиям физической культурой у детей с нарушением слуха.
22. Назовите способы регулирования физической и эмоционально-психической нагрузки на уроках физической культуры.
23. Перечислите сенситивные периоды развития физических качеств в динамике возрастного развития детей с нарушением слуха.
24. Какие методы развития физических способностей применяются на уроках физической культурой с детьми, имеющими нарушения слуха?
25. Особенности обучения плаванию детей с нарушением слуха.
26. Дайте характеристику средств физической культуры для детей с интеллектуальными нарушениями.
27. В чем состоят особенности обучения двигательным действиям детей с интеллектуальными нарушениями?
28. Раскройте специфические особенности методики развития координационных способностей детей с интеллектуальными нарушениями.
29. В чем состоят особенности воспитания интеллектуальными нарушениями ребенка?
30. Охарактеризуйте основные нарушения в технике ходьбы и бега ребенка с интеллектуальными нарушениямии раскройте методические приемы их коррекции.
31. Основные направления коррекции вторичных нарушений. Какими приемами корригируются нарушения осанки и телосложения?
32. Раскройте роль подвижных игр для детей с интеллектуальными нарушениями.
33. Раскройте особенности организации и проведения спортивно-массовых мероприятий для лиц с нарушениями интеллекта.
34. Особенности физического развития, физической подготовленности, состояния сохранных функций у детей с нарушением интеллекта.
35. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям школьников с нарушением интеллекта.
36. Особенности психических процессов детей с умственной отсталостью (представлений, мышления, памяти, речи, эмоционально-волевой сферы).
37. Общая характеристика и классификация основных форм ДЦП
38. Особенности реализации принципа дифференциации и индивидуализации в процессе адаптивного физического воспитания
39. Методы восстановительного лечения детей с ДЦП (Бобата, Войта, Бортфельда, Семеновой).
40. Технические устройства для лечения и обеспечения мобильности детей с ДЦП. Лечебно-нагрузочные костюмы и особенности их применения.
41. Двигательный статус ребенка при ДЦП.
42. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при атонически-астатических формах ДЦП.
43. Коррекция дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей с последствиями ДЦП.
44. Особенности развития и коррекции координационных способностей у детей с последствиями ДЦП.
45. Назовите отличительные особенности детских культей.
46. Какие изменения после ампутации происходят в усеченной и сохранной конечности?
47. Расскажите об изменениях в скелете усеченной верхней конечности после ампутации?
48. Перечислите наиболее распространенные аномалии развития нижних конечностей.
49. Дайте краткую характеристику изменений в опорно-двигательном аппарате при врожденных дефектах верхних конечностей.
50. Какие формы занятий физическими упражнениями используются при работе с детьми дошкольного и школьного возраста, имеющими дефекты конечностей?
51. Методика занятий с использованием отягощений для детей и подростков с дефектами верхних и нижних конечностей.

52. Методика занятий на специальных тренажерах для детей и подростков в процессе двигательной реабилитации.
53. Методика обучения плаванию и физическим упражнениям в воде детей с дефектами конечностей.
54. Использование спортивных игр (футбол на костылях, волейбол сидя на полу, баскетбол в колясках и др.) как средства физической и психической, социальной адаптации подростков и юношей с дефектами конечностей.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ необходимой для освоения дисциплины

Рекомендуемая литературы (основная)

1. Частные методики адаптивной физической культуры : [учебник] / [под ред. Л.В. Шапковой]. - М. : Советский спорт, 2007. - 608 с. : ил. - (Физ. культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - Гриф: Допущено Федеральным агентством по физ. культуре и спорту.

2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40766.— ЭБС «IPRbooks»

3. Евсеев, С. П.Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 С. : ил.

4. Рачицкая,А.И. Адаптивная физическая культура детей с церебральным параличом [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. И. Рачицкая ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 95 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учебное пособие [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2010. - 83 с. - ISBN 978-5-9718-0461-1. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57713

2. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Л. Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 163, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл.

3. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры / под ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304

4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2009. - 447 с. : ил. - Гриф Федер. агентства по физ. культуре и спорту.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010. - 291 с. - Гриф: Доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту.

6. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. Б. Ладыгина, О. Э. Евсеева, А. В. Антонова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2010. – 119с.- 1 электрон.опт. диск (DVD-R) : ил. - Библиогр.: с. 108-117.

7. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / [под редЛ.В.Шапковой]. - Москва : Советский спорт, 2009. - 603 с. : ил. - (Физ. культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - Гриф Федер. агентства по физ. культуре и спорту.

8. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными

группами населения [Текст] : учебное пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ.ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. - Санкт-Петербург : [Галлея принт], 2013. - 274, [1] с. : ил.

9. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40821.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,** необходимый для освоения дисциплины.

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Комплект анатомических плакатов и демонстрационные материалы. Приборы: Динамометр. Тонометры. Фонендоскопы.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

1. **ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**:

- ПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки отклонениями в состоянии здоровья;
- ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.
- ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного	ПК-1, ПК-7, ПК-16

плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьеформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей образовательной организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-	

измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.	

Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления	

двигательного развития и оценки состояния занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии; 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. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		10		10
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		6		6
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		6		6
Промежуточная аттестация				экзамен
Общая трудоемкость	часы	16		16

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Тема 1. Теоретико – методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.	2
2.	Тема 2. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности. Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики. Структура и содержание занятий аэробикой. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности. Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре. Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре. Шейпинг как научная комплексная система физическойкультуры. Стретчинг в адаптивной физической культуре. Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни.	4
4.	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.	Социальная сущность и значение игры Подбор и моделирование игр в адаптивной физической культуре. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии	4
5.	Профессионально-ориентированные виды	Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, моделирующие ограничения движений.	2

	соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья	Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности в радиальном баскетболе (питербаскете). Детский церебральный паралич и туризм; Противопоказания для участия в туристических мероприятиях; Организация туристских походов с учетом нозологии; Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов; Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте. Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности.	
		Итого:	**12**

***Темы лекционных занятий**:*

ЛЕКЦИЯ № 1. Теоретико – методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

ЛЕКЦИЯ № 2. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. Подбор и моделирование игр в адаптивной физической культуре. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии

***Темы для самостоятельного изучения**:*

Профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья

5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурной	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями	Знает: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой,

деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки отклонениями в состоянии здоровья;	здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической

		подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьеформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей образовательной организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике,

		легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики,

		спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и

		качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ОВЗ; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; -

		проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех функций.	A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценки состояния занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц

		с нарушением в развитии;
ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации А/03.5Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	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. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по

		физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

	Тестовые задания
1.	*Выберите правильный вариант ответа.* Термин «Аэробика», как название определенного вида двигательной активности, ввел (а) в обиход: А) Жорж Демени Б) Кеннет Купер В) Айседора Дункан Г) Джеки Соренсен
2.	*Выберите правильный вариант ответа.* Поточный метод выполнения упражнений первым стал применять: А) Жорж Демини Б) Айседора Дункан В) Джейн Фонда Г) Франсуа Дельсарт
3.	*Выберите правильный вариант ответа.* Хореографический метод построения аэробной части занятия, использующий серии движений на восемь счетов, объединяющий «восьмерки» по четыре, называется: А) фристайл Б) метод блоковой хореографии В) метод хореографии класса Г) метод бэйс хореографии
4.	*Выберите правильный вариант ответа.* К базовым движениям в аэробике относятся: А) шаг, бег, прыжки на двух ногах, сгибание ноги вперед Б) шаг, скип, мах, «сумо» В) бег, скип, прыжок ноги врозь-вместе, выпад Г) прыжки на двух ногах, скип, выпад, мах.
5.	*Выберите правильный вариант ответа.* Верхней границей зоны низкой интенсивности (Low intensity) в оздоровительной аэробике является: А) МАМ Б) анаэробный порог В) МПК Г) аэробный порог
6.	*Выберите правильный вариант ответа.* Нижней границей зоны средней интенсивности (Middle intensity) в оздоровительной аэробике является: А) аэробный порог Б) МАМ В) МПК

	Г) анаэробный порог
7.	*Выберите правильный вариант ответа.* Какая часть занятия аэробикой включает период удержания целевых показателей интенсивности: А) разминка Б) заключительная часть В) аэробная часть Г) силовая часть
8.	*Выберите правильный вариант ответа.* В разминку следует включать: А) движения с высокой амплитудой Б) «бытовые движения» В) высоко ударные нагрузки Г) прыжки
9.	*Выберите правильный вариант ответа.* Занятия фитбол-аэробикой преимущественно позволяют: А) увеличить силу Б) увеличить выносливость В) корригировать нарушения осанки Г) уменьшить массу тела
10.	*Выберите правильный вариант ответа.* Предпочтительное питание при занятиях оздоровительной аэробикой: А) раздельное Б) вегетарианское В) низкокалорийное Г) сбалансированное
11.	*Выберите правильный вариант ответа.* Упругость опорно-двигательного аппарата позволяет: А) накапливать энергию Б) рассеивать энергию В) не влияет на сохранение энергии Г) увеличить нагрузку на мышцы
12.	*Выберите правильный вариант ответа.* Рекреативное направление преимущественно способствует: А) увеличению мышечной массы Б) восстановлению физического и психоэмоционального состояния В) повышению функционального уровня Г) улучшению физических качеств

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ЭКЗАМЕН

1. ТФСД в системе высшего, среднего профессионального образования.
2. ТФСД как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.
3. Основные виды ТФСД, используемые в АФК.
4. Классификация и характеристика ТФСД.
5. Роль дыхания при проведении занятий по АФК.
6. Использование ТФСД в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
7. Использование ТФСД в работе с глухими и слабовидящими людьми.
8. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
9. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
10. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
11. Использование ТФСД в работе с детьми, имеющих детский церебральный паралич.

12. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение психики.
13. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании дошкольников.
14. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании школьников.
15. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании студентов.
16. Охарактеризуйте виды гимнастики, используемые в АФК.
17. Аэробика как вид ТФСД. История возникновения и развития.
18. Структура и содержание занятий аэробикой.
19. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
20. Использование аэробики в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
21. Особенности применения оздоровительной аэробики с лицами, имеющими нарушения ОДА.
22. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц, имеющих ограниченные возможности.
23. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
24. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
25. Использование фитбол-аэробики в АФК.
26. Организация и методика проведения занятий по степ-аэробики с лицами, имеющими ограниченные возможности.
27. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
28. Использование стретчинг - системы в АФК.
29. Использование каллонетики в АФК.
30. Калланетика – система физических упражнений Калан Пинкни.
31. Гидрореабилитация - как педагогический процесс.
32. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.
33. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
34. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
35. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
36. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта.
37. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
38. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
39. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
40. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
41. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
42. Подвижные игры на прогулках и в походах.
43. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
44. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности
45. Виды туризма в РФ.
46. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
47. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
48. Особенности организации реабилитационного туризма.
49. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
50. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
51. Понятие эмпатия. Как можно формировать эмпатию у студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура.
52. Дайте определение ориентировочной основе действия.
53. Раскройте перспективы применения радиального баскетбола (питербаскет) для осуществления профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, а также развития новых видов адаптивного спорта.

54. Дайте краткую характеристику первой группы профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной игру хоккей на полу.
55. В чем заключаются преимущества новых видов адаптивного спорта: радиального баскетбола в колясках и радиального баскетбола сидя.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литературы (основная)

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт,2016. – 616 с. : ил.)
2. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В.Передерий. - М.: Советский спорт, 2010.-316 с.

3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2010. — 320 с.

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие для студ. высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. С. П. Евсеева. - М. : Сов. спорт, 2013. - 388 с.

5. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – СПб.: Галлея принт, 2013. – 276 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2009. - 447 с. : ил. - Гриф Федер. агенства по физ. культуре и спорту. - ISBN 978-5-9718-0402-4

2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. Т.1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010. - 291 с. - Гриф: Доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту. - ISBN 978-5-9718-0450-5

3. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. Э. Аксенова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,54 МБ). - СПб. : [б. и.], 2009. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть б-ки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.

4. Е.С. Крючек Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64с., им.

5. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учебное пособие [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2010. - 83 с. - ISBN 978-5-9718-0461-1. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57713

6. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Л. Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 163, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины.

• Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
• ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
• ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
• Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
• КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
• Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
• Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
• Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
• Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
• Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Комплект анатомических плакатов и демонстрационные материалы.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.
- ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья,	ПК-6

повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	
Знает: - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации;	ПК-8
Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, АФК и АС, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных	ПК-14

микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых	

патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны	

жизни.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		6		6
В том числе:				
Лекции		2		2
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2		2
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	8	8	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Тема 1. Гигиена как наука. Гигиена физической культуры и спорта.	История развития гигиены как науки. Определение, цели, задачи, методы гигиены. Законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидимиологического благополучия населения. Гигиена физической культуры и спорта: история, цели, задачи. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека (гигиена воды, гигиена воздуха, гигиена почвы).	**2**
2.	Тема 2. Основы личной гигиены.	Гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп населения. Здоровый образ жизни.	**4**
4.	Тема 3. Гигиенические основы на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту.	Соблюдение гигиенических основ, профилактика травматизма на занятиях на занятиях по физической культуре, адаптивной физической культуре и спорту. Санитарно-гигиенические требования к занятиям базовыми видами двигательной деятельности с инвалидами и с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного профиля.	**4**
		Всего часов:	**10**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Гигиена как наука. Гигиена физической культуры и спорта.
ЛЕКЦИЯ № 2 Основы личной гигиены.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Гигиена тела, гигиена питания, гигиена одежды и обуви, гигиена сна, режим дня, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и маломобильных групп населения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям базовыми видами двигательной деятельности с инвалидами и с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Темы для самостоятельного изучения:

Здоровый образ жизни. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного профиля.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
- ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной

		организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по

		общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных	A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и	Знает: - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации;

групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	индивидуальным планам физической реабилитации	
ПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	А/04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья мерам безопасности и по предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, АФК и АС, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий

		оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее

		типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного

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

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Код ТЗ	Тестовое задание
1.1	*Выберите правильный вариант ответа* Что изучает гигиена физической культуры и спорта? а. медицинская дисциплина, изучающая влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и

	разрабатывающая оптимальные требования к условиям жизни и труда людей; b. изучает влияние различных факторов внешней среды на организм человека; c. это раздел профилактической медицины, изучающий влияние на организм человека трудового процесса и факторов производственной деятельности; d. изучает влияние окружающей среды на организм человека в процессе занятий физкультурой и спортом, а так же разрабатывает средства и методы снижающие утомление, повышающие спортивную работоспособность.
1.2	Состояние здоровья населения, при котором отсутствует вредное воздействие факторов среды на человека, и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности – это: a. Уровень жизни; b. Санитарно-эпидимиологическое благополучие; c. Здоровый образ жизни; d. Социальное благополучие.
1.3	Температура воды в бассейне оздоровительного назначения: a. 26-29 градусов; b. 30-32 градуса; c. 24-28 градусов; d. 22-25 градусов.
1.4	Какая из профильных гигиенических дисциплин изучает влияние на организм человека природных и социальных факторов в условиях мест проживания человека? a. Социальная гигиена; b. Гигиена труда; c. Общая гигиена; d. Коммунальная гигиена.
2.1	Норма относительной влажности воздуха для помещений: a. 10-30%; b. 30-60%; c. 50-70%; d. 65-80%.
2.2	Что из перечисленного является физическим способом обеззараживания воды? a. Хлорирование; b. Озонирование; c. Отстаивание; d. Вакуумная очистка.
2.3	Что не входит в основные правила организации распорядка дня взрослого человека? a. Отход ко сну в одно и то же время; b. Дневной сон не менее 1 часа; c. Прием пищи в одни и те же часы; d. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.
2.4	Больные дети, имеющие хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии компенсации, с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, не дающими выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, относятся: a. К 1-ой группе здоровья b. Ко 2-ой группе здоровья c. К 3-ей группе здоровья

	d. К 4-ой группе здоровья
3.1	Роль зеленых насаждений вблизи от спортивных учреждений (отметьте неправильное утверждение): a. Улучшение микроклимата; b. Ветрозащитное и шумозащитное действие; c. Определяют этажность строений; d. Очищение воздуха от пыли и газов.
3.2	Гигиенические требования к одежде для занятий физической культурой и спортом: a. Яркий цвет; b. Хорошая воздухопроницаемость; c. Натуральные ткани; d. Непромокаемость.
3.3	Избыточный пищевой статус формируется: a. При использовании специальных рационов; b. При рационах повышенной энергетической ценности; c. При качественной недостаточности питания; d. При снижении адаптационных возможностей организма.
3.4	Калорический эквивалент 1 г углеводов равен: a. 1 ккал; b. 4 ккал; c. 9 ккал; d. 3 ккал.
4.1	Каких средств восстановления спортивной работоспособности не существует: a. Педагогические средства восстановления; b. Медико-биологичекие средства восстановления; c. Психологические средства восстановления; d. Социальные средства восстановления.
4.2	К основным причинам травматизма на занятиях физической культурой и спортом не относятся: a. Возраст занимающихся; b. Ошибки в методике проведения занятия; c. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий; d. Отсутствие медицинского контроля.
4.3	Закаливание – это… a. система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости; b. система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий; c. система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям; d. система мероприятий, направленная на улучшение качества жизни.
4.4	Физкультурные минуты- это: a. активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные воздействия статической нагрузки, активизировать внимание; b. гимнастика, проводимая до учебных занятий ежедневно, перед первым уроком; c. вид активного отдыха, проводимый на большой перемене; d. гимнастика, проводимая после учебных занятий;

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ:

1. Гигиенические требования к качеству воды. Системы очистки и обеззараживания воды : учебное пособие / В.А. Ляпин, Т.М. Любошенко, Ф.И. Разгонов и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 56 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459418

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363

3. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448336

4. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 160 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

5. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Цаллагова, Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Физкультурно-спортивные сооружения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Б. Цаллагова, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова. - СПб. : [б. и.], 2014. – 150 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 254, [1] с.

2. Гигиена [Текст] : в двух томах : учебник : Т. 1 / под ред. Ю. П. Пивоварова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 315, [1] с. : ил.

3. Гигиена [Текст] : в двух томах : учебник : Т. 2 / под ред. Ю. П. Пивоварова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 350, [1] с. : ил.

4. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. - 298, [1] с. : ил.

5. Лаптев, А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене [Текст] : учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский, О.В. Григорьева. - 2-е изд. - Москва : [Физическая культура], 2009. - 383 с.

6. Ляпин, В.А. Гигиеническая оценка питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Ляпин, Т.Н. Соломка, Е.В. Коваленко. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2012. – 126 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

7. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. - Москва : Советский спорт, 2015. - 510 с. : ил.

8. Осадченко, И.В. Термический фактор в спорте и профессионально-прикладной физической подготовке [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Осадченко, С.А. Полиевский, С.В. Волохова. - Малаховка : [б. и.], 2017. – 154 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

9. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / С.А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270, [1] с.

10. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена : учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. - М. : Академия, 2009. - 297 с.

11. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

– Internet Explorer версии не ниже 6.0;

– Firefox версии не ниже 2.0;

– Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Инклюзия в адаптивной физической культуре»

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- ПК-2 Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
- ПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	ПК-2
Знает: -психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; -показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств	ПК-3

обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		12		12
В том числе:				
Лекции		6		6
Практические и семинарские занятия		6		6
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		4		4
Промежуточная аттестация				экзамен
Общая трудоемкость	часы	16		16

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	**Тема (раздел)**	**Содержание раздела**	**Всего часов**
1.	Тема 1. Теоретические основы инклюзии в физической культуре.	Исторический аспект развития общего образования детей в России и за рубежом. Исторический аспект развития специального (коррекционного) образования детей в России и за рубежом. Нормативно-правовые основы инклюзивного образования в общеобразовательных организациях. Психолого-педагогическое, медицинское и социальное сопровождение детей в процессе инклюзивного образования. Формирование доступной среды для учащихся с ОВЗ, включая инвалидов в общеобразовательной организации. Стереотипы, препятствующие развитию инклюзивного образования в России и за рубежом.	4
2.	Тема 2. Особенности организации	Формы организации инклюзивных занятий по физической культуре в общеобразовательных	6

	инклюзивных занятий по физической культуре.	организациях. Методическое обеспечение инклюзивных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях. Содержание инклюзивных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях. Особенности организации инклюзивных занятий по физической культуре с учениками с нарушением слуха. Особенности организации инклюзивных занятий по физической культуре с учениками с нарушением речи. Особенности организации инклюзивных занятий по физической культуре с учениками с нарушением зрения. Особенности организации инклюзивных занятий по физической культуре с учениками, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата. Особенности организации инклюзивных занятий по физической культуре с учениками с задержкой психического развития. Особенности организации инклюзивных занятий по физической культуре с учениками с расстройствами аутистического спектра.	
3.	Тема 3. Условия для повышения эффективности реализации инклюзивных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях	Формирование безбарьерной среды общения между учениками общеобразовательной организации. Механизмы и условия реализации физкультурно-спортивного потенциала учеников в процессе инклюзивных занятий. Взаимодействие педагога и тьютора на этапе планирования и реализации инклюзивных занятий по физической культуре. Врачебно-педагогический контроль в процессе инклюзивных занятий по физической культуре.	4

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Теоретические основы инклюзии в физической культуре.
ЛЕКЦИЯ № 2. Нормативно-правовые основы инклюзивного образования в общеобразовательных организациях.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Формы организации инклюзивных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Содержание инклюзивных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях.

Темы для самостоятельного изучения:

Условия для повышения эффективности реализации инклюзивных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях.

5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-2 Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
ПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: -психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; -технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.

		Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

Код ТЗ	Тестовое задание
1	Чем отличаются понятия «инклюзия» и «интеграция»? 1. Инклюзия – внедрение с адаптацией, интеграция – внедрение без адаптации; 2. Инклюзия – занятия детей с ОВЗ, интеграция – занятия здоровых детей; 3. Инклюзия – форма внеучебной деятельности, интеграция – форма учебной деятельности; 4. Инклюзия – обучение здоровых детей, интеграция – обучение детей с ОВЗ.
2	Дети с какими нарушениями обучались раньше в так называемых «коррекционных школах» I вида? 1. Полная потеря слуха 2. Полная потеря зрения 3. Задержка психического развития 4. Поражение опорно-двигательного аппарата
3	Что означает термин «особые образовательные потребности детей с ОВЗ»? 1. Спектр образовательных и реабилитационных средств и условий, в которых нуждаются дети данной категории и которые им необходимы для реализации права на образование и права на интеграцию в образовательном пространстве образовательной организации 2. Возможность детей с ОВЗ использовать свои функциональные данные для реализации своих образовательных потребностей. 3. Условия, при которых дети с ОВЗ и здоровые дети обучаются и ведут деятельность совместно, при этом не меняя никаких условий образовательной деятельности. 4. Необходимые условия для обучения детей с ОВЗ в образовательной среде совместно с здоровыми детьми, при котором здоровые дети будут обучать детей с ОВЗ.
4	В каком Федеральном законе рассматриваются вопросы инклюзивного образования? 1. №273-ФЗ 2. №181-ФЗ 3. №379-ФЗ 4. №264-ФЗ
5	Чем определяется содержание образование и условия организации обучения детей с ОВЗ? 1. Адаптированной образовательной программой и индивидуальным планом реабилитации. 2. МКБ-10 и МКФ 3. Образовательной программой и медицинским освидетельствованием 4. Конституцией РФ и международной конвенцией о правах инвалида.
6	Что такое «инклюзивная физическая рекреация»? 1. Это вид деятельности, при которой люди с ОВЗ и здоровые их сверстники вместе осуществляют отдых, смену видов деятельности, получение удовольствия от активного отдыха, которое направлено на восстановление функций организма. 2. Это вид адаптивной физической культуры, направленный на получение удовольствие, отдых и смену вида деятельности от обыденного. 3. Это вид адаптивной физической культуры, направленный на восстановление, компенсацию и реабилитацию человека с ОВЗ. 4. Это вид физической культуры, направленная на смену деятельности с целью

	получения удовлетворения и отдыха от обыденных дел.
7	Дети с какими нарушениями не могут обучаться в инклюзивном классе? 1. Дети с нарушением интеллекта 2. Дети с ПОДА 3. Дети с нарушением речи 4. Дети с нарушением слуха
8	Какие условия необходимо организовать для обучения ребёнка на инвалидной коляске в общеобразовательном классе 1. Все варианты верны 2. Создать условие при котором ребенком сможет самостоятельно добраться до класса и разместиться в нем 3. Создать условие при котором ребенок в классе сможет самостоятельно обучаться, видеть педагога и, необходимые на уроке, детали класса, при необходимости передвигаться. 4. Создать атмосферу при котором ребенок в классе не будет ощущать себя лишним и неспособным к обучения.
9	С какого международного документа в России было положено начало созданию инклюзивной системы образования? 1. Международная конвенция о правах инвалидов 2. Международный закон о правах человека 3. Международный закон о правах детей 4. Международный закон об образовании
10	Какая дисциплина адаптивного спорта может быть включены в программу занятий физической культурой в инклюзивном классе, где обучаются здоровые дети и дети с нарушением зрения? 1. Голбол 2. Бочче 3. Волейбол сидя 4. Баскетбол на колясках
12	Дети с какими нарушениями обучались раньше в так называемых «коррекционных школах» VI вида? 1. Поражение опорно-двигательного аппарата 2. Полная потеря слуха 3. Задержка психического развития 4. Полная потеря зрения
13	Дети с какими нарушениями обучались раньше в так называемых «коррекционных школах» VIII вида? 1. Нарушения в интеллектуальном развитии 2. Частичная потеря слуха 3. Нарушение речи 4. Частичное потеря зрения

Типовые вопросы к экзамену

1. Определение понятия «инклюзивное образование»
2. Определение понятия «инклюзивное физическое воспитание»
3. Предпосылки и возникновение инклюзивного и адаптивного физического воспитания в образовательных организациях за рубежом.
4. Предпосылки и возникновение инклюзивного и адаптивного физического воспитания в образовательных организациях в нашей стране.
5. Цель и основные задачи инклюзивного образования.
6. Основные принципы, на которых строиться процесс инклюзивного образования.

7. Какое значение имеют межпредметные связи в процессе инклюзивного образования.
8. Отличие «инклюзии» от «интеграции».
9. Существующие проблемы и барьеры инклюзивного образования.
10. Инклюзивное образование детей с депривацией зрения в России и за рубежом.
11. Инклюзивное образование детей с нарушением ОДА за рубежом и в России.
12. Перспективы развития адаптивного и инклюзивного физического воспитания в России.
13. Требования к организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях в процессе инклюзивного образования.
14. Особенности медико-педагогического контроля детей с сенсорными нарушениями в процессе занятий физической культурой в инклюзивном классе.
15. Особенности медико-педагогического контроля детей с нарушениями ОДА в процессе занятий физической культурой в инклюзивном классе.
16. Особенности медико-педагогического контроля детей с нарушениями речи в процессе занятий физической культурой в инклюзивном классе.
17. Особенности медико-педагогического контроля детей с ЗПР в процессе занятий физической культурой в инклюзивном классе.
18. Особенности медико-педагогического контроля детей с РАС в процессе занятий физической культурой в инклюзивном классе.
19. Особенности медико-педагогического контроля детей с общими заболеваниями в процессе занятий физической культурой в инклюзивном классе.
20. Учет индивидуальных особенностей занимающихся на уроке по физической культуре для адекватного распределения физической нагрузки.
21. Формы физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательной организации.
22. Основные документы планирования физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательной организации.
23. Определение понятия «интегративное обучение».
24. Первые исследователи, предпринявшие научную попытку обосновать идею интегративного обучения.
25. Формы проведения занятий по физической культуре в инклюзивном классе.
26. Методические приемы обеспечения равных возможностей в процессе инклюзивного физического воспитания.
27. Основные принципы, задачи и методы организации инклюзивных занятий физической культурой в образовательной организации.
28. Отличия инклюзивных занятий по физической культуре от ЛФК.
29. Роль врачебно-педагогического контроля в организации и проведении инклюзивных занятий по физической культуре.
30. Какую роль играет теоретическая подготовка по физической культуре, в процессе инклюзивного образования.
31. Как необходимо выстраивать взаимодействие между детьми в инклюзивном классе, где есть ученики с нарушением зрения?
32. Как необходимо выстраивать взаимодействие между детьми в инклюзивном классе, где есть ученики с нарушением слуха?
33. Как необходимо выстраивать взаимодействие между детьми в инклюзивном классе, где есть ученики с нарушением речи?
34. Как необходимо выстраивать взаимодействие между детьми в инклюзивном классе, где есть ученики с нарушением ОДА?
35. Как необходимо выстраивать взаимодействие между детьми в инклюзивном классе, где есть ученики с ЗПР?
36. Как необходимо выстраивать взаимодействие между детьми в инклюзивном классе, где есть ученики с РАС?

37. Как необходимо выстраивать взаимодействие между детьми в инклюзивном классе, где есть ученики с общими заболеваниями?
38. Охарактеризуйте особенности проведения совместной игровой деятельности детей с нарушением зрения совместно со здоровыми сверстниками на уроке по физической культуре.
39. Охарактеризуйте особенности проведения совместной игровой деятельности детей с нарушением слуха со здоровыми сверстниками на уроке по физической культуре.
40. Охарактеризуйте особенности проведения совместной игровой деятельности детей с нарушением речи со здоровыми сверстниками на уроке по физической культуре.
41. Охарактеризуйте особенности проведения совместной игровой деятельности детей с нарушением ОДА со здоровыми сверстниками на уроке по физической культуре.
42. Охарактеризуйте особенности проведения совместной игровой деятельности детей с ЗПР со здоровыми сверстниками на уроке по физической культуре.
43. Охарактеризуйте особенности проведения совместной игровой деятельности детей с РАС со здоровыми сверстниками в инклюзивной группе.
44. Охарактеризуйте особенности проведения совместной игровой деятельности детей с СДВГ со здоровыми сверстниками на уроке по физической культуре.
45. Пример физкультминутки в инклюзивном классе.
46. Формы работы с родителями учеников инклюзивного класса образовательной организации.
47. Особенности взаимодействия педагога и тьютора на уроке по физической культуре в инклюзивном классе.
48. Физкультурно-оздоровительные мероприятия во внеурочное время детей с отклонениями в состоянии здоровья в инклюзивном классе.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение

	обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Баринова, Е. Б. Теория и практика инклюзивного обучения в образовательных организациях : учебное пособие для вузов / Е. Б. Баринова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 97 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13878-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/467115.

2. Налобина, А.Н. Физическая реабилитация в детской неврологии : учебное пособие / А.Н. Налобина, Е.С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 212 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459422.

3. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136.

4. Фуряева, Т. В. Модели инклюзивного образования : учебное пособие для вузов / Т. В. Фуряева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10939-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454537.

5. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 148 с. : табл. – Режим дост.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455431.

2. Аксенов, А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учебное пособие / А.В. Аксенов. - СПб. : [б. и.], 2012. – 109 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656.

4. Дети с ограниченными возможностями здоровья в средней общеобразовательной школе : учебно-методическое пособие / И.А. Михаленкова, Л.И. Логинова, И.А. Григорьева [и др.]; [под ред. И. А. Михаленковой]. - Санкт-Петербург : [Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России], 2018. - 86 с.

5. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233.

6. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238.

7. Сапего, А.В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925

8. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924.

9. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688.

10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367.

11. Фокина, И.В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями : учебно-методическое пособие / И.В. Фокина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра теоретических основ физической культуры. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465.

2. **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,** необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Организация-Заказчик, на базе которой проводится обучение, обеспечивает обучающихся:

- помещениями для проведения занятий лекционного и семинарского типа, оснащенными оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещениями для самостоятельной работы обучающихся, оснащенными компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательной среду Организации.

- лицензионным программным обеспечением: операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro; пакет прикладных программ Microsoft Office: 2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access); система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14; управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security; Webinar – платформа для вебинаров; jazz.sber.ru – платформа для видеоконференцсвязи; Moodle – платформа для электронного обучения; ABBYY PDF Transformer+; LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающая свободный доступ к информации нормативно-правового характера.

Организация-Исполнитель обеспечивает на протяжении всего периода реализации программы доступ Организации-Заказчику к материалам программы, размещенным в ЭИОС.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Адаптивный спорт, структура и содержание»

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.
- ПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических	ПК-6

нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	
Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; -международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым	ПК-11

программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8		8
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		6		6
Промежуточная аттестация				экзамен
Общая трудоемкость	часы	14		14

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов

1	Адаптивный спорт, структура и содержание.	Цели, задачи, принципы спортивной тренировки в паралимпийском движении. Виды подготовки спортсменов- паралимпийцев. Построение спортивной тренировки спортсменов. Система научно- методического обеспечения подготовки паралимпийских команд России.	4
2.	Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (в Паралимпийском, Сурлимпийском и Специальном олимпийском движениях).	Основные направления адаптивного спорта. Традиционная модель соревновательной деятельности. Виды адаптивного спорта с традиционной моделью соревновательной деятельности. Виды адаптивного спорта с нетрадиционной моделью соревновательной деятельности.	2
3.	Спортивно-медицинская классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.	Принципы классификации в адаптивном спорте. Виды классификаций. Классификация спортсменов в паралимпийском спорте. Предложения по созданию в России службы медицинских классификаторов. Система организации и проведения классификаций спортсменов-паралимпийцев. Основные группы лиц, занимающиеся адаптивным спортом (классификация спортсменов). Факторы, определяющие ведущие положения паралимпийского движения в мире. Основные тенденции развития паралимпийского спорта.	4
4.	Профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности.	Профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности. Создание условий для обеспечения безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий по начальному обучению двигательным действиям и спортивной тренировки в любом виде адаптивного спорта. Требования к профессиональным качествам и личности тренера по адаптивному спорту. Приемы физической помощи и страховки для лиц с нарушением зрения. Приемы физической помощи и страховки для лиц с нарушением слуха.	2
5.	Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта. Разрешение на терапевтическое использование.	Определение понятия «допинг». Краткая история допинга и борьбы с ним. Распространенность проблемы. Обзорная характеристика запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование запрещенных препаратов. Специфика проблемы допинга в адаптивном спорте. Юридические основы антидопинговой работы. Организации, решающие антидопинговые задач. Допинг-контроль: процедура проведения, права и обязанности спортсмена и других лиц.	4

		Особенности проведения и организации допинг контроля на различных этапах спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.	
		ВСЕГО	**16**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Адаптивный спорт, структура и содержание. Цели, задачи, принципы спортивной тренировки в паралимпийском движении. Виды подготовки спортсменов- паралимпийцев.

ЛЕКЦИЯ № 2. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (в Паралимпийском, Сурлимпийском и Специальном олимпийском движениях).

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Спортивно-медицинская классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Спортивно-медицинская классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. Профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности.

Темы для самостоятельного изучения:

Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта. Разрешение на терапевтическое использование.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные

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

		по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
ПК-11. Способен проводить работу по	A/04.5 Обучение инвалидов, лиц с	Знает: - международные стандарты в области противодействия применению

предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.	ограниченными возможностями здоровья мерам безопасности и по предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы	допинга в спорте; -международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных

		организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Код ТЗ	Тестовое задание
1.	*Основным способом регулирования психоэмоциональным состоянием занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительных занятий является:* 1. нагрузка высокой интенсивности 2. средства психокоррекции 3. прекращение занятий 4. врачебно-педагогический контроль
2.	*По какому признаку проводится распределение по группам спортсменов-инвалидов для обеспечения справедливости соревнований в рамках Паралимпийских игр?* в соответствие с возрастом; в соответствие с функциональными возможностями; в соответствие с нозологией; в соответствие со стажем занятий
3.	*Определение, какого понятия приведено ниже:* *«…это система мероприятий по раннему вмешательству в процесс развития «особого» ребенка с целью достижения его максимальной приспособленности к внешним условиям существования с учетом индивидуальных особенностей имеющихся нарушений»* 1. Абилитация 2. Реабилитация 3. Коррекция 4. Компенсация
4.	*Какой метод используется для контроля величины нагрузки в процессе проведения игры?* 1. Электрокардиография (ЭКГ) 2. измерение артериального давления

<table>
<tr><td></td><td>3. подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС)
4. не контролируется</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Выберите один правильный ответ:
Биологической основой непрерывного физкультурного образования личности является:
1. процесс удовлетворения потребностей человека в двигательной активности
2. механизм адаптации
3. процесс непрерывных систематических занятий
4. вовлеченность в активные занятия адаптивной физической культурой</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Определите соответствие аббревиатуры и ее расшифровки:
1. ВРВС Г) Федеральный стандарт спортивной подготовки
2. ЕВСК А) Единая всероссийская спортивная классификация
3. ФССПВ) Всероссийский реестр видов спорта
4. ПБВС Б) Перечень базовых видов спорта</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Определите соответствие этапа спортивной подготовки и результатов его реализации:

<table>
<tr><td>1. На этапе начальной подготовки</td><td>А) высокая социализация спортсмена;
углубленная физическая реабилитация.</td></tr>
<tr><td>2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</td><td>Б) расширение круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;</td></tr>
<tr><td>3. На этапе совершенствования спортивного мастерства</td><td>В) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;</td></tr>
<tr><td>4. На этапе высшего спортивног мастерства</td><td>Г) совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
поддержание высокого уровня спортивной мотивации;</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Определите последовательность системы спортивного отбора:
1. отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих;
2. просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
3. просмотр и тестирование с целью ориентирования на занятия спортом;
3-1-2</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Выберите один правильный ответ:
Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:
- 20 лет
- 30 лет
- 45 лет
- возраст неограничен</td></tr>
<tr><td>.10</td><td>Какого этапа спортивной подготовки НЕ существует?
Учебно-тренировочного этапа
Спортивно-оздоровительного этапа
Начального этапа
Этапа спортивного совершенствования</td></tr>
</table>

11.	*ИПРА – это:* Индивидуальная программа реабилитации и абилитации Индивидуальная процедура реабилитации и абилитации Индивидуальный подход в реабилитации и абилитации Индивидуальный пример реабилитации и абилитации

Вопросы для промежуточной аттестации (экзамена)

1. Адаптивная физическая культура как интегративная наука.
2. Роль и место дисциплины в системе физкультурного образования и адаптивного физического воспитания. Компоненты физической культуры и адаптивной физической культуры.
3. Основные понятия.
4. Понятия адаптивное физическое воспитание (АФВ), адаптивный спорт (АС), адаптивная двигательную рекреацию (АДР), физическая реабилитация (ФР). Отличительные черты адаптивного спорта. Взаимосвязь АС с другими компонентами АФК и ФК.
5. Взаимосвязь и различия спорта здоровых и адаптивного спорта. Роль АС для социализации лиц с ограниченными возможностями.
6. Основные направления (виды) адаптивного спорта. Виды адаптивного спорта помимо паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского.
7. Международные спортивные организации курируют виды паралимпийского спорта. Отличие Международных спортивных организаций SOI и INAS-FID. Разделение направлений (видов) адаптивного спорта на группы (классы) в 1986 году.
8. Максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, то есть осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями или, по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости);
9. Максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести (принцип максимального вовлечения);
10. Периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения).
11. Становление и развитие адаптивного спорта как продвижение по магистральному направлению – от лечебного к рекреативному и от него к спортивному видам физической культуры.
12. Периоды развития и становления лечебной гимнастики и лечебной физической культуры за рубежом. Работы Х. Лоренца и Линдемана.
13. Основные этапы развития физкультурно- оздоровительного и спортивного движения инвалидов. Реабилитационный спорт.
14. Развитие адаптивного спорта в Германии, США и Австрии.
15. Периоды начала исследований особенностей развития лиц с нарушением зрения. Зарубежные исследователи, отметившие пользу занятий физическими упражнениями для слепых и слабовидящих.
16. Позиция П.Ф. Лесгафта в вопросе о физическом образовании слепых.
17. Вклад К.К. Грота в развитие физического воспитания слепых детей.
18. Этапы становления адаптивного спорта незрячих в нашей стране.
19. Определение силовых способностей.
20. Факторы, влияющие на уровень проявления силовых способностей.
21. Средства силовой подготовки в адаптивном спорте. Методы развития силовых способностей.
22. Силовая гимнастика В.Г. Фохтина.
23. Основные направления (виды) адаптивного спорта. Виды адаптивного спорта помимо паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского.
24. Международные спортивные организации курируют виды паралимпийского спорта.

25. Отличие Международных спортивных организаций SOI и INAS-FID.
26. Разделение направлений (видов) адаптивного спорта на группы (классы) в 1986 году.
27. Отличительные черты традиционной модели соревновательной деятельности. Особенности организации соревнований по традиционной модели.
28. Основные направления адаптивного спорта, работающие по традиционной модели.
29. Структура модели. Главная функция соревнований в традиционной модели их организации и проведения.
30. Характеристика социальной оценки соревновательной деятельности в традиционной модели.
31. Отличительные особенности нетрадиционной модели соревнований Специальной олимпиады. Правило дивизионирования. Правило 10% в соревнованиях Специальной олимпиады.
32. Проблема материального стимулирования спортсменов в нетрадиционной модели соревновательной деятельности.
33. Процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады.
34. Перспективы использования нетрадиционной модели соревнований в других направлениях (видах) адаптивного спорта.
35. Роль Людвига Гутмана в становлении и развитии Паралимпийского движения. Первые паралимпийские игры 1960 года в г. Риме.
36. Российские спортсмены- инвалиды в Паралимпийском движении.
37. Основные виды спорта, входящие в программу летних и зимних паралимпийских игр.
38. Паралимпийское движение как модель спорта здоровых спортсменов.
39. Характеристика спортивно-функциональной классификации.
40. Основные группы лиц, занимающихся адаптивным спортом, выделяющиеся классификациями.
41. Виды паралимпийского адаптивного спорта спортивно-функциональная классификация не использует медицинскую классификацию.
42. Термин «минимальный уровень поражения» в адаптивном спорте.
43. Переосвидетельствование спортсмена в адаптивном спорте.
44. Особенности спортивно-функциональных классификаций.
45. МКБ-10 и МКФ. Их сходство и различия с медицинской и спортивно-функциональной классификациями, применяющимися в адаптивном спорте.
46. Принцип единства углубленной специализации и направленности к высшим достижениям;
47. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена;
48. Принцип непрерывности тренировочного процесса;
49. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
50. Принцип волнообразности и вариативности динамики нагрузок;
51. Принцип цикличности тренировочного процесса.
52. Особенности применения принципов спортивной тренировки для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут

	быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

необходимой для освоения дисциплины

Рекомендуемая литературы (основная)

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: учеб.пособие / С.П. Евсеев [и др.]; под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
3. Евсеев, С.П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учеб. пособие / С.П. Евсеев. СПб. : Аргус, 2020. 224 с.
4. Евсеева, О.Э. Совершенствование процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивного спорта: монография / О.Э. Евсеева [и др.]; под ред. О.Э. Евсеевой. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 292 с.
5. Евсеева, О.Э. Классификация средств, методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта и принципы их реализации: коллективная монография / О.Э. Евсеева [и др.]; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физическеой культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – 220 с.
6. Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: под. Ред. С.П. Евсеева. – М.: советский спорт, 2013. – 388 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. 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. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043

2. Григорьева, Д.В. Технологии гидрореабилитации : учебное пособие / Д.В. Григорьева, М.Д. Мосунова, Д.Ф. Мосунов; Министерство спорта Российской Федерации. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015.- 243 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Оздоровление и реабилитация детей-инвалидов с поражениями верхних конечностей на основе применения средств тхэквондо : учебное пособие / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков. - СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 97 с.

4. Павленко, А.В. Основы системы подготовки детей-инвалидов в паратхэквондо : учебное пособие / А.В. Павленко. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015.- 97 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ

5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 163, [1] с.

6. Физическая реабилитация : учебник : в 2 т. Т. 2 / под ред. С. Н. Попова. - Москва : Академия, 2013. - 303, [1] с. : ил.

7. Центр реабилитации: функции, задачи, возможности : учебное пособие / Брянский филиал Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) ; сост.: Е. А. Симутина, Ю. В. Киреев, А. Ю. Киреева, Е. А. Орачевская, И. Н. Сергеев, В. И. Юхименко. - Брянск : [б. и.], 2014. - 96 с.

8. Шпак, С.Л. Методика гидрореабилитации : учебное пособие / С.Л. Шпак, Д.Ю. Казаков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015.- 231 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины.

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Комплект анатомических плакатов и демонстрационные материалы.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;

- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Комплексная реабилитация больных и инвалидов, в т.ч. лиц, перенёсших военную травму»

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
- ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
- ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.
- ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей	ПК-8
Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; -современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций	ПК-9

организма; - способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.	
Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	ПК-10
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	ПК-16

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. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	
Знает: Основы реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. Деятельность 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. 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; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, в том числе психологического стресса, возникающего у лиц, перенесших военную травму; теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических	ПК-17

процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. 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; 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, инвалидов и лиц, перенесших военную травму.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8		8
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2		2
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	10		10

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	**Тема (раздел)**	**Содержание раздела**	**Всего часов**
1.	Основы и принципы реабилитации.	История возникновения и развития комплексной реабилитации. Определение понятий «реабилитация», «гидрореабилитация, «адаптивное физическое воспитание», «адаптивный спорт», «инвалид». Значение, цели, задачи и основы комплексной реабилитации. Основные принципы комплексной реабилитации для лиц ОВЗ. Особенности реабилитации различных возрастных групп лиц ОВЗ.	4

		Основы ИПРА. Принципы составления индивидуальных программ реабилитации (ИПРА). Основные направления реабилитации: медицинская, физическая, психологическая, социальная, профессиональная (трудовая). Медицинская реабилитация – цели, задачи, этапы. Физическая реабилитация – цели, задачи, этапы, принципы применения в спорте. Психологическая реабилитация – цели и задачи. Принципы и средства психологической реабилитации. Общая характеристика методов психологической реабилитации. Методы оценки уровня интеллекта и личности пациента. Планирование и провидение образовательных и профилактических программ. Социальная реабилитация - цели, задачи Принципы и средства социальной реабилитации. Общая характеристика методов социальной реабилитации. Методы и средства социальной реабилитации. Профессиональная (или трудовая) реабилитация - цели, задачи Принципы и средства профессиональной реабилитации. Общая характеристика методов профессиональной реабилитации. Методы и средства профессиональной реабилитации. Профессиональная (или трудовая) реабилитация в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте.	
2.	Этапы комплексной реабилитации	Характеристика этапов комплексной реабилитации. Комплексная реабилитация на амбулаторном этапе в условиях поликлиники (диспансера) – цели, задачи, организация, методы. Особенности комплексной реабилитации на амбулаторном этапе в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Комплексная реабилитация на амбулаторном этапе в условиях центра здоровья – цели, задачи, организация, методы. Комплексная реабилитация в палате стационара - цели, задачи, организация, методы. Особенности реабилитации в условиях стационара. Комплексная реабилитация в условиях общего и специализированного отделения. Комплексная реабилитация в отделении реабилитации. Задачи и цели комплексной реабилитации на санаторно-курортном этапе. Виды курортов.	4
3.	Методы комплексной реабилитации и их содержание.	Общая характеристика методов комплексной реабилитации: физиотерапия, массаж, ЛФК, гидрореабилитация. Физическая сущность методов комплексной реабилитации. Биологическое действие методов комплексной реабилитации. Основные показания и противопоказания к применению методов комплексной реабилитации. Определение понятия «физиотерапия». Задачи общей и частной физиотерапии. Воздействие физических факторов на организм:	2

		местное и общее. Классификация методов физиотерапии, их характеристика. Понятие «электролечение» и его виды. Показания и противопоказания к назначению физиотерапии. Основные параметры и принципы лечебного воздействия физиотерапевтических факторов. Аппаратное обеспечение и требования к выполнению процедур. Понятие «лечебная физкультура». Особенности метода ЛФК по сравнению с другими методами лечения. Общая характеристика методов ЛФК. Четыре механизма влияния физических упражнений и характеристика каждого механизма. Классификация методов ЛФК, их характеристика. Средства ЛФК и их содержание: упражнения, спортивно-прикладные упражнения, малоподвижные и спортивные игры, трудотерапия, естественные факторы природы. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основные принципы действия ЛФК. Характеристика основной формы ЛФК– занятия лечебной гимнастикой. Характеристика лечебного массажа. Методы лечебного массажа. Особенности методик лечебного массажа. Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Представление о видах лечебного массажа. Сочетание лечебного массажа с физиотерапией и ЛФК. Понятие о сегментарно-рефлекторном массаже. Задачи и содержание «гидрореабилитации». Плавание в системе оздоровления и реабилитации человека. Адаптивное плавание. Методы и формы построения занятий по гидрореабилитации. Методические рекомендации по обучению плаванию. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями. Соревнования по плаванию среди инвалидов. Физкультурно-оздоровительные праздники. Прикладные способы плавания брасс на спине; плавание на боку; передвижение в воде полусидя; спиной вперед, работая переменно брасс (с вспомогательными средствами и без них). Передвижение в водной среде при условии совместного пребывания тренера и ребенка инвалида; положения тренера в воде при занятиях с ребенком-инвалидом. Работа на тренажерах подготовительные упражнения по освоению с водой; упражнения, направленные на начальное обучение плаванию, упражнения на дыхание; использование плавательных средств на занятиях при начальном обучении плаванию ребенка инвалида. Работа на тренажерах техника спуска в воду и подъема (выхода) из воды ребенка-инвалида. Обучение лиц с ОВЗ Обучение лиц с нарушением слухового анализатора, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями	

		интеллекта. Специальная подготовка специалистов по гидрореабилитации при работе с детьми ОВЗ.	

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Основы и принципы реабилитации. История возникновения и развития комплексной реабилитации. Определение понятий «реабилитация», «гидрореабилитация, «адаптивное физическое воспитание», «адаптивный спорт», «инвалид». Значение, цели, задачи и основы комплексной реабилитации. Основные принципы комплексной реабилитации для лиц ОВЗ, в т.ч. лиц, перенесших военную травму.
ЛЕКЦИЯ № 2. Этапы комплексной реабилитации. Характеристика этапов комплексной реабилитации.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Основы ИПРА. Принципы составления индивидуальных программ реабилитации (ИПРА). Основные направления реабилитации: медицинская, физическая, психологическая, социальная, профессиональная (трудовая).
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Комплексная реабилитация на амбулаторном этапе в условиях поликлиники (диспансера) – цели, задачи, организация, методы.

Темы для самостоятельного изучения:

Общая характеристика методов комплексной реабилитации: физиотерапия, массаж, ЛФК, гидрореабилитация.

Физическая сущность методов комплексной реабилитации. Биологическое действие методов комплексной реабилитации. Основные показания и противопоказания к применению методов комплексной реабилитации

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства

		реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей
ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; -современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма; - способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.

ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)
ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма	A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации A/03.5	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-

человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.	Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.
ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным	Знает: Основы реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. Деятельность 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

участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.	планам физической реабилитации	специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая. 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; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, в том числе психологического стресса, возникающего у лиц, перенесших военную травму; теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. 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; 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, инвалидов и лиц, перенесших военную травму.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Примерные тестовые задания

1. Бальнеотерапия – это применение с лечебной целью:
    a. пресной воды.
    b. минеральной воды.
    c. грязевые аппликации.
    d. измененная воздушная среда.
2. Что занимает ведущее место среди средств физической реабилитации:
    a. массаж.
    b. физиотерапия.
    c. трудотерапия.
    d. физические упражнения.
3. Определите ведущее направление деятельности реабилитационного учреждения, а именно: «Центр социальной помощи семье и детям»:

    a. реабилитационно-производственное.
    b. реабилитационно-экспертное.
    c. реабилитационно-медицинское.
    d. реабилитационно-социальное.
4. Что относится к активным формам физической реабилитации:
    a. массаж, физиотерапия, санаторно-курортное лечение.
    b. кинезотерапия, физические упражнение, элементы спорта.
    c. аутогенная тренировка.
    d. медикаментозное лечение.
5. Что относится к пассивным формам физической реабилитации:
    a. массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и преформированные и природные факторы.
    b. хореотерапия, трудотерапия.
    c. эстетотерапия, работа на тренажерах.
    d. мышечная релаксация.
6. Что относится к психорегулирующим средствам физической реабилитации.
    a. кинезотерапия, ходьба, бег.
    b. массаж, мануальная терапия.
    c. аутогенная тренировка, мышечная релаксация.
    d. работа на тренажерах, трудотерапия, физиотерапия.
    e.

(СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ:

Ситуационные задачи, кейсы
Ситуационная задача №1: Ватерполистка 25 лет жалуется на эмоциональную лабильность, раздражительность,

плохой сон, тахикардию в покое и физической нагрузке, слабость, снижение работоспособности. При обследовании выставлен диагноз: Вегетососудистая дистония, назначена седативная терапия, физиотерапия.

1. *Какие преформированные физические факторы можно рекомендовать с седативной целью?*
2. *Можно ли в данной ситуации рекомендовать ДДТ-терапию.*
3. *Рекомендуемые средства физической культуры.*

Ситуационная задача №2:

Хоккеист НП 2 К. 9 лет при диспансеризации поставлен диагноз: НО статические нарушения в п/крестцовом отделе позвоночника. Жалобы на боли в п/кр. Отделе поз-ка при длительных статических нагрузках.

1. *Перечислите основные правила реабилитации при нарушении осанки.*
2. *Перечислите методики массажа при НО.*
3. *Какие физические факторы может рекомендовать в лечение НО со статическими нарушениями.*

Ситуационная задача №3:

Ветеран спорта К. 50-ти лет перенес острый инфаркт миокарда 1,5 года назад. В настоящее время чувствует себя удовлетворительно, ангинозные боли редкие, аритмий не наблюдается, признаков сердечной недостаточности нет.

1. *Можно рекомендовать бальнеотерапию в реабилитации данного заболевания.*
2. *Показаны ли данному пациенту тепловые факторы.*
3. *Какие физические факторы можно рекомендовать.*

Ситуационная задача №4:

Легкоатлетка 25 лет, направлена на консультацию к врачу ЛФК с диагнозом: варикозное расширение вен нижних конечностей. Имеет двоих детей 4 и 1,5 лет.

1. *Какой режим необходимо рекомендовать*
2. *Особенности комплекса ЛГ*
3. *Какие формы кинезотерапии можно рекомендовать дополнительно.*

Ситуационная задача №5:

М, 22 года, студент. В анамнезе хронический бронхит с обострениями 2-3 раза в год в течение 4 лет, детские инфекции: ветряная оспа, краснуха. Физической культурой и спортом не занимается. Вредных привычек не имеет. Объективно: рост 187см, вес 65кг, ИМТ=18,6, АД=110/70мм.рт.ст, PS=78, кожные покровы бледно-розовые, астенического телосложения, лопатки отстают от грудной клетки на 3 см, мышечный корсет развит слабо, при осмотре выявлена сколиотическая осанка.

1. *Оценить физическое развитие*
2. *Определить медицинскую группу*
3. *Рекомендации*
4. *Выберите предпочтительный вид спорта*
5. *Сколько всего медицинских групп, перечислите.*

Ситуационная задача №6:

Пловец С. 15 лет жалуется на раздражительность, плохой сон, тахикардию в покое и физической нагрузке, слабость, снижение работоспособности. При обследовании выставлен диагноз: Вегетососудистая дистония, назначена седативная терапия, физиотерапия.

1. *Какие преформированные физические факторы можно рекомендовать с седативной целью.*
2. *Можно ли в данной ситуации рекомендовать транскраниальную элекростимуляцию.*
3. *Рекомендуемые средства кинезотерапии.*

Ситуационная задача №7:

Ватерпалист НП 2 К. 9 лет при диспансеризации поставлен диагноз: болезнь Осгутта-Шляттера . Жалобы на боли в коленных с-вах.

Перечислите основные правила реабилитации при Б-ни Шляттера. *1. Перечислите физические факторы при б-ни Шляттера.* *2. Какие специальные упражнения с применением аппаратной кинезотерапии можно рекомендовать в лечение б-ни Шляттера.* *3. Можно рекомендовать бальнеотерапию в реабилитации данного заболевания*
Ситуационная задача №8: Ветеран спорта К. 50-ти лет после проведенной пластики передней крестообразной связки год назад. В настоящее время чувствует себя удовлетворительно, боли редкие при статических нагрузках. *1. Перечислите физические факторы после ППКС.* *2. Можно рекомендовать бальнеотерапию в реабилитации данного заболевания.* *3. Показаны ли данному пациенту тепловые факторы.*
Ситуационная задача №9: Футболист П. 45 лет находится на стационарном лечении с Диагнозом: Остеоартроз коленных суставов. Беспокоят боли механического характера (при физической нагрузке), отмечаются явления синовиита (покраснение, отечность суставов). Получает необходимый объем медикаментозного лечения. *1. Можно ли назначить методики кинезотерапии в данной ситуации* *2. Какие методики кинезотерапии можно рекомендовать после купирования явлений синовиита?* *3. В чем будет заключаться реабилитация после выписки из стационара.*
Ситуационная задача № 10: Боксер К. 50 лет находился на стационарном лечении с Диагнозом: Обострение остеохондроза пояснично – крестцового отдела позвоночника. Беспокоят сильные корешковые боли с иррадиацией в нижние конечности. Получает необходимый объем медикаментозного лечения (анальгетики, нестероидные противовоспалительные средства). *1. Можно ли в данной ситуации назначить методики кинезотерапии?* *2. Какие методики кинезотерапии можно рекомендовать после купирования болевого синдрома?* *3. На каком этапе медицинской реабилитации целесообразно назначить плавание в бассейне?* *4. Какие курорты Ленинградской области можно рекомендовать для санаторно-курортного этапа реабилитации?*

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Громова, О.В. Комплексная реабилитация больных и инвалидов : учебное пособие / О.В. Громова. - Москва : Колос-с, 2018. - 181, [1] с. : ил.

2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453942

3. Тарасова, О.Л. Комплексная реабилитация больных и инвалидов : курс лекций : учебное пособие / О.Л. Тарасова, А.В. Сапего, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 152 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278526

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптация и реабилитация в социальной работе : учебное пособие / под общ. ред. Н.Ш. Валеевой ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Казанский государственный технологический университет». – 2-е изд., доп. и испр. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2011. – 587 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258376

2. Крысюк, О.Б. Реабилитация при заболеваниях и травмах у спортсменов : учебное пособие / О.Б. Крысюк, Е.Г. Мокеева, Л.Л. Миллер. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. -107 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Крысюк, О.Б. Современные технологии профилактики и реабилитации при заболеваниях и травмах : учебное пособие / О.Б. Крысюк, Е.Г. Мокеева, Л.Л. Миллер. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. -126 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

4. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов : учебное пособие / О.Б. Крысюк, В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. - СПб. : [б. и.], 2014. - 105 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

5. Лутков, В.Ф. Принципы и методы комплексной реабилитации : учебное пособие / В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. - 101 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ : учебное пособие / Л.М. Крыжановская, О.Л. Гончарова, К.С. Кручинова, А.А. Махова. – Москва : Владос, 2018. – 377 с. : табл. – (Инклюзивное образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486114

7. Особенности реабилитации в различных возрастных и гендерных группах : учебное пособие / О.Б. Крысюк, Р.Б. Цаллагова, В.В. Лутков [и др.]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 117 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

8. Позняков, В.С. Массаж в комплексной реабилитации спортсменов. Массаж: аурикулярный и висцеральный : учебное пособие / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. -171 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

9. Соколова, В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста : учебное пособие / В.Ф. Соколова, Е.А. Берецкая ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2017. – 198 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115130

10. Федорова, Т.Н. Комплексная реабилитация больных и инвалидов : учебное пособие / Т.Н. Федорова, А.Н. Налобина, Н.Н. Лазарева. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 171 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277154

11. Хорошилова, Л.С. Технология социальной реабилитации отдельных категорий инвалидов : учебное пособие / Л.С. Хорошилова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278894

12. Хорошилова, Л.С. Социальная реабилитация : курс лекций / Л.С. Хорошилова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 162 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278893

13. Центр реабилитации: функции, задачи, возможности : учебное пособие / Брянский филиал Национального государственного университета физической культуры,

спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) ; сост.: Е. А. Симутина, Ю. В. Киреев, А. Ю. Киреева, Е. А. Орачевская, И. Н. Сергеев, В. И. Юхименко. - Брянск : [б. и.], 2014. - 96 с.

14. Технология социальной работы : учебник / Е.И. Холостова, Л.И. Кононова, Г.И. Климантова и др. ; под ред. Е.И. Холостовой, Л.И. Кононовой. – 4-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2020. – 478 с. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573159

4. **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,** необходимый для освоения дисциплины:

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения**.**

Организация-Заказчик, на базе которой проводится обучение, обеспечивает обучающихся:

- помещениями для проведения занятий лекционного и семинарского типа, оснащенными оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещениями для самостоятельной работы обучающихся, оснащенными компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательной среду Организации.

- лицензионным программным обеспечением: операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro; пакет прикладных программ Microsoft Office: 2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access); система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14; управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security; Webinar – платформа для вебинаров; jazz.sber.ru – платформа для видеоконференцсвязи; Moodle – платформа для электронного обучения; ABBYY PDF Transformer+; LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающая свободный доступ к информации нормативно-правового характера.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Физическая реабилитация»

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
- ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
в состоянии здоровья.
- ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями
- ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
- ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.
- ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических	ПК-4,

измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика исследования мотивации, социометрия и др.). Имеет опыт: -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.	
Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся	ПК-8,

физическими упражнениями. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.	
Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; -современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма; -способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.	ПК-9,

Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	ПК-10,
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 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической	ПК-16,

реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	
Знает: Основы реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. Деятельность 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. 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; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, в том числе психологического стресса, возникающего у лиц, перенесших военную травму; теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. 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; 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, инвалидов и лиц, перенесших военную травму.	ПК-17

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8		8
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2		2
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	10		10

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	**Тема (раздел)**	**Содержание раздела**	**Всего часов**
1.	Организационно-методические основы физической реабилитации.	Понятие о физической реабилитации. Историческая справка. Виды реабилитации. Физическая реабилитация, как составная часть комплексной реабилитации. Отличия физической реабилитации, от лечебной физической культуры. Общие и частные задачи физической реабилитации. Педагогические аспекты физической реабилитации (психологический, профессиональный, социально-экономический аспекты и тд.). Физиологически обоснованные педагогические принципы физической реабилитации. Общая характеристика средств физической реабилитации. Методы физической реабилитации при различных заболеваниях и повреждениях в зависимости от возраста и гендерных особенностей реабилитанта Факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания Периоды лечебной физической культуры (щадящий, функциональный и тренировочный). Режимы двигательной активности в стационарных условиях (постельный, полупостельный, свободный) и амбулаторных условиях (щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий). Способы дозирования физических нагрузок в процессе физической реабилитации. Индивидуальная программа реабилитации. Составные части реабилитационной программы. Определение реабилитационного потенциала реабилитанта. Исходы реабилитации и оценка степени восстановления реабилитанта. Функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы. Механизм влияния физических упражнений на организм реабилитанта (тонизирующее, трофическое, нормализирующее и	6

		тд.). Методы оперативного и этапного контроля эффективности реабилитационной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп	
2.	Частные методики физической реабилитации	Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и органов мочевыделения. Физическая реабилитация при заболеваниях эндокринной системы. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Физическая реабилитация детей и подростков. Физическая реабилитация лиц зрелого, пожилого и старческого возраста Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах, в послеродовой период Особенности занятий физическими упражнениями и лечебной физической культурой в процессе физической реабилитации лиц с онкологическими заболеваниями. Современные методики физической реабилитации	10
		Итого:	**16**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Понятие о физической реабилитации. Историческая справка. Виды реабилитации. Физическая реабилитация, как составная часть комплексной реабилитации. Отличия физической реабилитации, от лечебной физической культуры. Общие и частные задачи физической реабилитации.

ЛЕКЦИЯ № 2. Физиологически обоснованные педагогические принципы физической реабилитации. Общая характеристика средств физической реабилитации. Методы физической реабилитации при различных заболеваниях и повреждениях в зависимости от возраста и гендерных особенностей реабилитанта.

ЛЕКЦИЯ № 3. Режимы двигательной активности в стационарных условиях (постельный, полупостельный, свободный) и амбулаторных условиях (щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий). Способы дозирования физических нагрузок в процессе физической реабилитации.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. Физическая реабилитация детей и подростков. Физическая реабилитация лиц зрелого, пожилого и старческого возраста

Темы для самостоятельного изучения:

Механизм влияния физических упражнений на организм реабилитанта (тонизирующее, трофическое, нормализирующее и тд.). Методы оперативного и этапного контроля эффективности реабилитационной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп

5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.	А/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их

		контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика исследования мотивации, социометрия и др.). Имеет опыт: -проведения

		антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.
ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. в состоянии здоровья.	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с

		учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.
ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; - современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма; -способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; -

		корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.
ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая

		инвалидов) Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	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 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять

		последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.
ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: Основы реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. Деятельность 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. 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; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, в том числе психологического стресса, возникающего у лиц, перенесших военную травму; теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. 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; 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, инвалидов и лиц, перенесших военную травму.

Типовые вопросы к экзамену

1. Понятие о реабилитации. Виды реабилитации. Задачи физической реабилитации.
2. Принципы физической реабилитации.
3. Этапы физической реабилитации.
4. Средства физической реабилитации.
5. Особенности метода ЛФК.
6. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
7. Реабилитационное влияние физических упражнений на организм человека.
8. Средства ЛФК.
9. Классификация физических упражнений.
10. Способы дозировки физической нагрузки.
11. Формы ЛФК.
12. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности.
13. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
14. Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА). Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы и остеохондрозе позвоночника.
15. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Массаж при заболеваниях органов дыхания.
17. Методика физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса.
18. Методика физической реабилитации при повреждениях суставов.
19. Методика физической реабилитации при травмах локтевого сустава.
20. Методика физической реабилитации при повреждениях коленного сустава.
21. Методика физической реабилитации при повреждениях голеностопного сустава. Методика физической реабилитации
22. Методика физической реабилитации при переломах позвоночника.
23. Методика физической реабилитации при переломах таза.
24. Методика физической реабилитации при переломах пястных костей.
25. Методика физической реабилитации при повреждениях стопы.
26. Методика физической реабилитации при повреждениях ахилловых сухожилий.
27. Методика физической реабилитации при нарушениях осанки.
28. Методика физической реабилитации при сколиозах.
29. Методика физической реабилитации при плоскостопии.
30. Механизм лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
31. Методика физической реабилитации при атеросклерозе.
32. Методика физической реабилитации больных ИБС на санаторном этапе.
33. Методика физической реабилитации больного инфарктом миокарда на стационарном этапе.
34. Методика физической реабилитации больного инфарктом миокарда на санаторном этапе.
35. Методика физической реабилитации больного инфарктом миокарда на диспансерно-поликлиническом этапе.
36. Методика физической реабилитации при гипертонической болезни.
37. Методика физической реабилитации при бронхиальной астме.
38. Методика физической реабилитации при эмфиземе легких.
39. Методика физической реабилитации при бронхите и бронхоэктатической болезни.
40. Методика физической реабилитации при пневмонии.
41. Методика физической реабилитации при гастритах.
42. Методика физической реабилитации при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
43. Методика физической реабилитации при дискинезии кишечника.

44. Методика физической реабилитации при дискинезии желчевыводящих путей.
45. Методика физической реабилитации при ожирении.
46. Методика физической реабилитации при инсультах.
47. Методика физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника.
48. Методика физической реабилитации детей с врожденным вывихом бедра.
49. Методика физической реабилитации детей с врожденной мышечной кривошеей.
50. Методика физической реабилитации детей с врожденной косолапостью.
51. Гимнастика в период беременности.
52. Гимнастика в родах.
53. Гимнастика в послеродовом периоде.
54. Методика физической реабилитации инвалидов с повреждениями и дефектами ОДА.
55. Роль занятий двигательной активности для лиц с онкологическими заболеваниями.
56. Краткая характеристика бобат-терапии.
57. Краткая характеристика PNF-терапии.
58. Особенности механотерапии при различных травмах и заболеваниях (на 1 примере на выбор).

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492809
2. Кальсина, В.В. Физическая реабилитация в неврологии : учебное пособие / В.В. Кальсина; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск, 2018. – 128 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Комплексная реабилитация, социальная интеграция, развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами хоккея-следж и настольного тенниса : учебное пособие / О.В. Ланская, А.Д. Лысов, Л.А. Сазонова, А.Э. Васильева. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2022. — 167 с.— Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Левенков, А.Е. Физические методы в комплексной реабилитации заболеваний и спортивных травм : учебное пособие / А.Е. Левенков ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 118 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
5. Спатаева, М. Х. Физическая реабилитация: профилактика миофасциального синдрома в силовых видах спорта : учебное пособие / М. Х. Спатаева, А. С. Лазаренко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563140

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш, Н. В. Третьякова, К. Н. Бараковских ; под редакцией Т. В. Андрюхиной. — Екатеринбург : РГППУ, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-8050-0665-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/222386 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство

Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494144

3. Егорова, С. А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 176 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457230
4. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418
5. Рачицкая, А.И. Адаптивная физическая культура детей с церебральным параличом : учебное пособие / А.И. Рачицкая. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. – 95 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Ряпина, В. О. Основы физической реабилитации в адаптивной физической культуре. Курс лекций : учебное пособие / В. О. Ряпина. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 213 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158084 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Сапего, А. В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников ; Кемеровский государственный университет, Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925
8. Серова, Н. Б. Основы физической реабилитации и физиотерапии : учебное пособие / Н. Б. Серова ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 224 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695230
9. Стасюк, О. Н. Основы массажа и физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / О. Н. Стасюк, С. Г. Фефелова. — Чита : ЗабГУ, 2018. — 155 с. — ISBN 978-5-9293-2206-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/271634 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Физическая реабилитация : учебник : в 2 т. Т. 1 / под ред. С. Н. Попова. - Москва : Академия, 2013. - 283, [1] с. : ил.
11. Физическая реабилитация : учебник : в 2 т. Т. 2 / под ред. С. Н. Попова. - Москва : Академия, 2013. - 303, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/

- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №119** (1 этаж, нежилое помещение №28)– Специализированная мебель: Учебный стол-55 шт.; скамья-55 шт., письменный стол-2шт., стул 4 шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Epson EB-X41-1-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт. Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

2. **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №3** (1 этаж, нежилое помещение №8)– Специализированная мебель: Учебный стол-18 шт.; скамья-24 шт., письменный стол-1шт., стул-4шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual 220x220MW настенный-1шт., ноутбук HP Pavilion 15-ba005ur-1шт. Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - №лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) №лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия №af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – №лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор №К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader –

свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система КонсультантПлюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия №348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

3. **Помещение для проведения практических занятий - Зал АФК** (1этаж, нежилое помещение №15)- Оборудование: Зеркало 23,4 м.кв., инвалидная коляска "Динамика-М"-2шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-2шт., набор для игры Бочча "NoName"-1шт., набор для Паралимпийского бочча (мячи)-1 шт., складной массажный стол "Перфект-190", 190х70х70-6 шт.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Гидрореабилитация и адаптивное плавание»

1.. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
- ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.	ПК-8,
Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; -современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма; -способы оценки эффективности развивающей	ПК-9

деятельности с целью компенсации утраченных функций. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		8		8
В том числе:				
Лекции		4		4
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		4		4
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	12	10	12

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	**Тема (раздел)**	**Содержание раздела**	**Всего часов**
1	Тема 1. Теоретико-методологические основы и практическая реализация занятий по	История гидрореабилитации и адаптивного плавания. Цель, задачи, функции и принципы гидрореабилитации и адаптивного плавания. Формирование умений проведения подготовительной части занятия в условиях зала с лицами с сенсорными нарушениями, с не	6

	гидрореабилитации и адаптивному плаванию	решением интеллекта, с повреждениями ОДА.	
2	Тема 2. Гидрореабилитация и адаптивное плавание для лиц различных нозологических групп	Решение коррекционно-развивающих задач в условиях бассейна на занятиях по гидрореабилитации и адаптивному плаванию. Постановка и формулирование коррекционно-развивающих задач для лиц различных нозологических групп и способ их решения на занятиях гидрореабилитацией и адаптивным плаванием. Коррекция вторичных нарушений на занятиях адаптивной физической культурой в условиях зала: коррекция спастического синдрома, протокол ведения спастического синдрома. Классификация контрактур. Приемы коррекции контрактур суставов.Обучение технике способов перемещения лиц с ОВЗ в бассейнах с различной глубиной чаши и прочими конструктивными особенностями. Использование дополнительных средств и инвентаря в работе с занимающимися различных нозологических групп. Расположение инструктора и занимающегося во время занятий гидрореабилитацией и адаптивным плаванием.	6
		Итого:	**12**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. История гидрореабилитации и адаптивного плавания. Цель, задачи, функции и принципы гидрореабилитации и адаптивного плавания.

ЛЕКЦИЯ № 2. Формирование умений проведения подготовительной части занятия в условиях зала с лицами с сенсорными нарушениями, с не решением интеллекта, с повреждениями ОДА.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Решение коррекционно-развивающих задач в условиях бассейна на занятиях по гидрореабилитации и адаптивному плаванию.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Постановка и формулирование коррекционно-развивающих задач для лиц различных нозологических групп и способ их решения на занятиях гидрореабилитацией и адаптивным плаванием.

Темы для самостоятельного изучения:

Обучение технике способов перемещения лиц с ОВЗ в бассейнах с различной глубиной чаши и прочими конструктивными особенностями. Использование дополнительных

средств и инвентаря в работе с занимающимися различных нозологических групп. Расположение инструктора и занимающегося во время занятий гидрореабилитацией и адаптивным плаванием.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.

		Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии; - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.
ПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; -современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма; -способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Тестовое задание

1 Кто является главным в междисциплинарные команды специалистов, осуществляющих работу с инвалидами и другими представителями маломобильной группы населения?

A. инвалид и его ближайшее окружение (члены семьи),
B. тренер по адаптивному спорту,
C. врач.

2 Для выполнения физических упражнений на полу, человеку с травмой спинного мозга нужно переместиться из кресла-коляски. С целью снижения риска получения травмы инструктору необходимо соблюдать следующие условия перемещения занимающегося:

A. использовать собственный вес тела, активно вовлекать занимающегося, осуществлять инструкцию предстоящих действий, контролировать ключевые точки тела, использовать дополнительные технические средства,

B. просить о помощи у коллег, при возникновении риска травмы прекратить перемещение,

C. использовать технические средства, дать инструкции по перемещению.

3 Выберите форму церебрального паралича, наличие которой у занимающегося увеличивает риск травматизации тренера при контактной работе:

A. гиперкинетическая,
B. гемиплегическая форма,
C. спастическая диплегия.

4. Какой принцип в теории и методике адаптивной физической культуры декларирует главенствующую роль семьи в педагогическом процессе?

A. Преодоление исключительности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и, особенно, лиц с инвалидностью в АФК
B. Приоритетной роли инклюзивного подхода в организации занятий по ФК и АФК
C. Приоритетной роли микросоциума
D. Гуманистической направленности

5) Категорически недопустимым в работе тренера, с позиции педагогической этики является:

A. Конкуренция с авторитетом семьи,
B. Формирование ценностных установок у ребенка,
C. Участие в планировании коррекционно-развивающего маршрута,
D. Оказание воспитательных воздействий на ребенка

6) Цель реабилитационного процесса должна соответствовать следующим характеристикам:

A. специфичная, измеряемая, достижимая, реалистичная, определенная во времени
B. Специфичная, измеряемая, достижимая, реалистичная
C. Специфичная, достижимая, реалистичная, определенная во времени
D. Специфичная, измеряемая, реалистичная, определенная во времени

7) Общая классификация особо опасных критических ситуаций в процессе гидрореабилитации

A. Угроза для жизни: ребенка, тренера, родителя
B. Проведение занятий с ребенком в период обострения заболевания
C. Проведение занятий в воде с неумеющим плавать
D. Захлеб, падение, ожог, удар, утрата поддержки в воде

8) Выберите фактор, наиболее эффективно повышающий эффективность предупреждения возникновения и развития критических ситуаций в воде

A. Знание условий проявления критических ситуаций и умение предупреждения их формирования
B. Знание признаков развития критических ситуаций
C. Быстрая реакция на устранение фактора развития критической ситуации в условиях водной среды
D. Быстрая реакция на устранение фактора развития критической ситуации в условиях плавательного бассейна

9) Какого вида педагогического контроля не существует?

A. Этапного
B. Текущего
C. Оперативного
D. Сквозного

10) Для пловца после ампутации обеих ног на уровне бедра, в положении на груди, при погружении в воду (при статическом положении и задержке дыхания) характерно:

A. голова и плечи погружены в воду
B. таз и культи находятся выше уровня воды
C. Продвижение вперёд обеспечивается за счёт рук
D. Всё из перечисленного

11) Чем можно объяснить положение на спине в воде пловца после ампутации ног на уровне бедра: выраженное сгибание в тазобедренных суставах, туловище под водой, голова и культи находятся над водой?

A. Наличие сгибательных контрактур в тазобедренном суставе
B. Уплощением поясничного лордоза
C. Увеличением грудного кифоза
D. Длительным пребыванием в кресло-коляске в патологичном положении

12) Какие коррекционные задачи невозможно решить на занятиях по гидрореабилитации для лиц после ампутации конечностей?

A. снижение спастического синдрома
B. коррекция тонуса усечённых мышц

C. Коррекция контрактур суставов
D. Коррекция фантомных болей

13) При погружении в воду лиц с церебральными нарушениями на занятиях по гидрореабилитации, атаксия будет:
A. **уменьшаться**
B. увеличиваться
C. Не будет изменяться
D. Наличие атаксии – противопоказание к занятиям в воде

14) Для снижения спастического синдрома упражнения в воде должны выполняться
A. Активно, без предельного напряжения, плавно, контролироваться пловцом
B. Пассивно, с расслаблением
C. Быстро и с высокой амплитудой
D. Конечности принудительно фиксируются

15) Для коррекции пареза верхних конечностей у лиц с церебральными нарушениями на занятиях по гидрореабилитации применяют:
A. элементы спортивного плавания
B. захваты плавательных средств и манипуляции с ними
C. Подвижные игры в воде
D. Всё из перечисленного

16) Оптимальная температура воды для проведения занятий по гидрореабилитации для детей с ДЦП составляет:

A. $20C$
A. $24–27C$
B. $30–32C$
C. $35–37C$

17) При наличии гиперкинезов во время занятия по гидрореабилитации детей с последствиями детского церебрального паралича необходимо:
A. Зафиксировать конечность, не допускать гиперкинез
B. Завершить занятие
C. **Снизить интенсивность или сложность упражнения, не провоцировать гиперкинез**
D. Увеличить интенсивность или сложность упражнения

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Основная:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: учеб.пособие / С.П. Евсеев [и др.]; под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
3. Евсеев, С.П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учеб. пособие / С.П. Евсеев. СПб. : Аргус, 2020. 224 с.
4. Евсеева, О.Э. Совершенствование процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивного спорта: монография / О.Э. Евсеева [и др.]; под ред. О.Э. Евсеевой. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 292 с.
5. Евсеева, О.Э. Классификация средств, методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта и принципы их реализации: коллективная монография / О.Э. Евсеева [и др.]; Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – 220 с.
6. Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: под. Ред. С.П. Евсеева. – М.: советский спорт, 2013. – 388 с.
7. Потапчук, А.А. Частные методики адаптивной физической культры : учебник / под ред. А.А. Потапчук, С.П. Евсеева. –М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 296 с. : ил.

Дополнительная:

1. Адаптивное плавание: учебник для вузов/ под редакцией Н. Ж. Булгаковой.— Москва: Издательство Юрайт, 2025.— 361 с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 13.08.2025).
2. Григорьева, Д.В. Гидрореабилитация / Григорьева Д.В., Мосунов Д.Ф., Мосунова М.Д., Казаков Д.Ю. // учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Санкт-Петербург, 2024.
3. Гумбатова Л.Э. Восстановление нарушенных двигательных функций посредством методики физической реабилитации лиц с рассеянным склерозом / Гумбатова Л.Э., Терентьев Ф.В., Чекалина В.В., Григорьева Д.В. // Адаптивная физическая культура. 2024. Т. 98. № 2. С. 20-22.
4. Жирнова, А.Д. Особенности организации занятий по гидрореабилитации недоношенных детей грудного возраста / А.Д. Жирнова, А.А. Грачиков // В сборнике: Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта. сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2024. С. 279-283.
5. Жирнова, А.Д. Особенности обучения детей 6-8 лет с нарушением зрения кролю на спине на этапе начальной спортивной подготовки /Жирнова А.Д., Грачиков А.А. // В сборнике: Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта. Материалы научно-практической конференции научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2023. С. 254-257.
6. Жирнова, А.Д. Повышение двигательной активности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата трудоспособного возраста средствами гидрореабилитации / Жирнова А.Д., Грачиков А.А. // В сборнике: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов: теория и практика". Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. 2022. С. 94-97.
7. Кичайкина, Н.Б. Биомеханика двигательных действий [Текст] : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» и 49.03.02 — «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Н.Б. Кичайкина, А.В. Самсонова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - [2-е изд., доп.]. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2018. - 210 с. : ил. - Библиогр.: с. 207
8. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста: учеб.-метод. пособие / Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева, А.В. Антонова. - СПб.: [б. и.], 2010. -119 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Леонтьев М.А., Лечение и реабилитация занимающийся с травматической болезнью спинного мозга / М.А. Леонтьев // Реабилитация инвалидов с нарушением функций опоры и движения / Под ред. Л.В. Сытина, Г.К. Золоева, Е.М. Васильченко. — Новосибирск, 2003. —335 С

10. Матвеев, М.В. Инклюзивные рекреационные занятия плаванием с детьми 8-10 лет с синдромом Дауна / Матвеев М.В., Шелехов А.А., Евсеева О.Э. // В сборнике: Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 269-273.
11. Мосунов, Д.Ф. Технологии гидрореабилитации: учебное пособие / Д.Ф. Мосунов, Д.В. Григорьева, М.Д. Мосунова. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2018. – 103 с.: ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
12. Мосунова, М.Д. Технологии предупреждения и преодоления критических ситуаций при плавании лиц с эпилепсией / Мосунова М.Д., Григорьева Д.В. // В сборнике: Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта. сборник статей научно-практической конференции научно-педагогических работников Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2024. С. 311-316.
13. Мосунов Д.Ф. Технологии гидрореабилитации / Мосунов Д.Ф., Григорьева Д.В., Мосунова М.Д.// учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", направленность (профиль) образовательной программы - Гидрореабилитация / Санкт-Петербург, 2018.
14. Ненахов И.Г., Особенности обучения двигательным действиям лиц с последствиями церебрального нарушения в процессе физической реабилитации / И.Г. Ненахов, А.А. Шелехов // В сборнике: Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры. Материалы международного научного конгресса. Санкт-Петербург, 2020. С. 283-289.
15. Потапчук, А.А. Частные методики адаптивной физической культры : учебник / под ред. А.А. Потапчук, С.П. Евсеева. –М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 296 с. : ил.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

Рабочая программа дисциплины

«Массаж»

1.. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:
- ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.
- ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
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; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.	ПК-16
Знает: Основы реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. Деятельность применять на практике комплексы упражнений,	ПК-17

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. 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; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, в том числе психологического стресса, возникающего у лиц, перенесших военную травму; теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. 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; 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, инвалидов и лиц, перенесших военную травму.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Сессия	
		1	2
Очные занятия, час	6		6
В том числе:			
Лекции	2		2

Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		4		4
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	10		10

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов массажа.	Гигиенические основы массажа. Системы, методы и формы массажа. Классификация видов массажа.	**6**
2	Тема 2.Частные методики массажа отдельных частей тела.	Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа. Массаж верхних конечностей. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа. Массаж грудной клетки. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа. Массаж передней поверхности нижних конечностей	**4**
		Итого:	**10**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Гигиенические основы массажа. Системы, методы и формы массажа. Классификация видов массажа.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа. Массаж верхних конечностей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа. Массаж передней поверхности нижних конечностей

Темы для самостоятельного изучения:

Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа.

Распределение времени массажа отдельных участков тела.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической

культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.	ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья	культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. 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; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.
ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников	А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного	Знает: Основы реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций. Деятельность применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические

реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.	физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая. 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; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, в том числе психологического стресса, возникающего у лиц, перенесших военную травму; теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение. 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; 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, инвалидов и лиц, перенесших военную травму.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.
Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.
Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.
Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

Примерные тестовые задания

1. Глубокое поглаживание проводится
а – во всех направлениях
б – по ходу тока лимфы
в – поперечно
г – продольно
д – зигзагообразно

2. Направление движений при растирании
а – по ходу тока лимфы
б – против тока лимфы
в – в любых направлениях
г – спиралевидно
д – кругообразно

3. Разминание - это воздействие главным образом на
а – кожу
б – соединительную ткань
в – мышцы
г – дыхательную систему
д – суставы

4. Массаж волосистой части головы необходим при:
а – гипертонии
б – ожирении
в – спастическом колите
г – переломе нижней конечности
д – пневмонии

5. Атония, арефлексия, атрофия мышц возникают при:

а – вялых параличах
б – спастических параличах
в – бронхиальной астме
г – неврозах
д – гипертонии

6. При плоскостопии наблюдается:
а – напряжение всех мышц голени
б – атония всех мышц голени
в – напряжение переднелатеральной и атония задней группы мышц голени
г – мышечный тонус не изменён
д – напряжение трехглавой мышцы голени

7. Патология какой мышцы отмечается при кривошее
а – дельтовидной
б – грудино-ключично-сосцевидной
в – двуглавой мышцы плеча
г – плечевой
д – трехглавой мышцы плеча

8. Физиологическим изгибом в грудном отделе позвоночника является
а – сколиоз
б – лордоз
в – кифоз
г – боковой изгиб вправо
д – боковой изгиб влево

9. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта массаж противопоказан при
а – хроническом гастрите
б – спастическом колите желудочном кровотечении
г – дискинезии желчевыводящих путей
д – атоническом запоре

10. При ожирении проводится массаж
а – общий
б – нижних конечностей
в – спины, груди
г – живота
д – массаж не проводится

11. При опухолевых процессах применяются массажные приемы
а – растирание
б – разминание
в – ударные приемы
г – непрерывистая вибрация
д – массаж противопоказан

12. Рубление относится к приемам:
а – поглаживания
б – растирания

в – разминания
г – непрерывной вибрации
д - ударным приемам вибрации

13. Направление массажных движений по часовой стрелке должно соблюдаться при массаже:
а – головы
б – спины
в – живота
г – груди
д – нижней конечности

14. При шейно-грудном остеохондрозе массируются
а – шейно-воротниковая зона
б – спина
в – задняя поверхность шеи
г – переднебоковая поверхность шеи
д – волосистая часть головы

15. Противопоказания к массажу при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
а – острые воспалительные заболевания миокарда и оболочек сердца
б – пороки сердца в стадии декомпенсации
в – коронарная недостаточность, сопровождающаяся частыми приступами стенокардии
г – нейроциркуляторная гипотония
д – хроническая сердечно-сосудистая недостаточность

16. Противопоказания к массажу при заболеваниях опорно-двигательной системы
а – инфекционные неспецифические заболевания в острой стадии
б – гнойные процессы в мягких тканях
в – обширные гнойные заболевания кожи
г – фиксационные и рубцовые контрактуры
д – последствия травмы органов движения

17. К мышцам таза относятся
а – большая ягодичная мышца
б – средняя ягодичная мышца
в – малая ягодичная мышца
г – портняжная мышца
д – дельтовидная мышца

18. Растирание - это прием главным образом, направленный на:
а – соединительную ткань
б – мышцы
в – внутренние органы
г – сосуды
д – нервную систем

19. Непрерывная вибрация:
а – повышает тонус мышц

б – снижает тонус мышц
в – усиливает боль
г – учащает дыхание
д – учащает пульс

20. Сегментарно-рефлекторный массаж проводят:
а – после классического массажа
б – перед классическим массажем
в – совместно с баночным массажем
г – совместно с медовым массажем
д – совместно с классическим и баночным массажем

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины:

ОСНОВНАЯ:

1. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2018. - 484 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
2. Погосян, М.М. Лечебный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 2 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2018. – 240 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Погосян, М.М. Спортивный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 1 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - 2-е изд., доп. и перераб. - Малаховка : [б. и.], 2018. – 404 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Погосян, М.М. Спортивный массаж : учебное пособие : в 2 т. Т. 2 / М.М. Погосян; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. - 2-е изд., доп. и перераб. - Малаховка : [б. и.], 2018. – 132 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Позняков, В.С. Спортивный массаж : учебное пособие / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 157 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Позняков, В.С. Теория и практика массажа : учебное пособие / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 240 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452538

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Абрашина, Н.А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития : практическое пособие / Н.А. Абрашина. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 202 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500646

2. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2014. - 389 с.
3. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Бирюков. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 360, [1] с. : ил.
4. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А.А. Бирюков. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 572, [3] с. : ил., [16] л. цв. ил.
5. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233
6. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / О.Б. Крысюк, В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. – 105 с. - СПб. : [б. и.], 2014. – 105 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2013. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Основы физической реабилитации : учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; под ред. А. Н. Налобиной. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,05 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2017. - 328 с. : цв. ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Позняков, В.С. Массаж в комплексной реабилитации спортсменов. Массаж: аурикулярный и висцеральный : учебное пособие " / В.С. Позняков. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2017. - 171 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»http://www.biblioclub.ru/
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Российское образование http://www.edu.ru/
- Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link is external)

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/(link is external)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link is external)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

1.. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС. Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать систему нормативов и	ПК-4

методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС. Имеет опыт: - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС	
Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся.	ПК-6

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час		6		6
В том числе:				
Лекции		2		2
Практические и семинарские занятия		4		4
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час		2		2
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	8		8

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Тема 1. Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.	Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений. Задачи «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов». Принципы реализации «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов». Особенности развития физических качеств лиц с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.	4
2.	Порядок организации тестирования уровня физической подготовленности лиц с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.	Организация тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений. Порядок организации тестирования уровня физической подготовленности инвалидов с учетом нозологических групп.	4
		ВСЕГО	**8**

Темы лекционных занятий:

ЛЕКЦИЯ № 1. Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

Темы практических занятий:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Порядок организации тестирования уровня физической подготовленности лиц с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Порядок организации тестирования уровня физической подготовленности лиц с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений.

Темы для самостоятельного изучения:

1. Становление и развитие комплекса ГТО в Российской Федерации.
2. Цель и задачи государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
3. Исторические предпосылки возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.	А/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО,

		федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС. Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС. Имеет опыт: - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС
ПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести	A/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную

самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.	ограниченными возможностями здоровья	значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик

		оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся.

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей

Оценка качества освоения программы включает промежуточную аттестацию в форме зачета. Зачет проводится в тестовой форме.

Тест проводится в форме онлайн-тестирования, которое проводится на платформе ДО Университета.

Тест включает в себя вопросы, один правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются исходя из количества полученных баллов:

Зачтено	Не зачтено
>50% правильных ответов	<50% правильных ответов

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

	Тестовое задание
1.	В каком году был издан Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющий о вводе в действие комплекса? а) 2007 г. б) 2010 г. в) 2014 г. г) 2015 г.
2.	Сколько возрастных групп включает в себя Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов? а) 11 б) 16 в) 9 г) 15
3	Какие физические качества оцениваются при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов? а) выносливость; координационные способности; гибкость б) сила; гибкость; быстрота; выносливость; скоростно-силовые качества; координационные способности в) координационные способности; сила; быстрота г) сила; гибкость; выносливость

4	Какие подгруппы относятся к нозологической группе – лица с поражениями опорно-двигательного аппарата? а) лица с низким ростом; лица с поражением верхних конечностей б) лица с церебральным параличом; лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга в) лица с низким ростом; лица с поражением нижних конечностей г) лица с церебральным параличом; лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга; лица с низким ростом; лица с поражением нижних конечностей; лица с поражением верхних конечностей
5	На каком основании участник ВФСК ГТО для инвалидов получает знак отличия (золото, серебро, бронза)?

	а) если выполнил нормативы испытания (тесты), соответствующие одному из перечисленных знаков отличия для всех физических качеств, соответствующих возрастной группе б) если выполнил нормативы испытания (тесты), соответствующие одному из перечисленных знаков отличия для трех физических качеств, соответствующих возрастной группе в) если выполнил нормативы испытания (тесты), соответствующие одному из перечисленных знаков отличия для одного физического качества, соответствующих возрастной группе г) если выполнил один норматив испытаний (тестов), соответствующий одному из перечисленных знаков отличия для одного физического качества, соответствующий возрастной группе
6	Какую основную цель несет в себе выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов? а) получение знака отличия ГТО б) оценка уровня физической подготовленности в) оценка физической формы и показателей здоровья г) получение общественного одобрения
7	Какие категории граждан имеют право сдавать нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для инвалидов? а) лица, имеющие инвалидность по общим заболеваниям б) лица, имеющие инвалидность по интеллекту, зрению, слуху, опорно-двигательному аппарату в) лица, имеющие инвалидность по общим заболеваниям и интеллекту г) лица, имеющие инвалидность по зрению, слуху, опорно-двигательному аппарату
8	Что необходимо для участия в ВФСК ГТО для инвалидов? а) пройти регистрацию на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО б) необходимо желание выполнить нормативы испытания (тесты) в) пройти тестирование физической подготовленности г) получить медицинскую справку-допуск и пройти регистрацию на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО
9	Сколько физических качеств оценивается при выполнении нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов а) 5 б) 6 в) 7 г) 8
10	Кто является ответственным за организацию выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов? а) администрация школы б) учителя физической культуры в) центр тестирования г) родитель (уполномоченный представитель), сопровождающий

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ необходимой для освоения дисциплины

ОСНОВНАЯ:

1. Интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в здоровый образ жизни обучающихся : учебное пособие / А.Б. Петров, Г.М. Лаврухина, Т.В. Горбунова [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-

Петербург. - Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. – 122 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

2. Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» : учебное пособие / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, Е.В. Гинжул, Д.С. Кошелев; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и рекреации. - Омск : [б. и.], 2017. – 60 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

3. Современное состояние апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений : учебное пособие / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, Е.Б. Ладыгина [и др.]. – Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2018. – 89 с.: ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456722

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

2. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». – Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – 80 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238

3. Евсеева, О.Э. Отношение специалистов к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов : [монография] / О.Э. Евсеева. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического университета, 2017. - 136 с.

4. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233

5. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, А.Б. Петров. - Санкт-Петербург : [б.и.], 2018. – 228 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Налобина, А.Н. Физическая реабилитация в детской неврологии : учебное пособие / А.Н. Налобина, Е.С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 212 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459422

7. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924

8. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688

9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины.

- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher__fk=44412
- ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru/
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/
- Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/
- Электронная библиотека РГБ http://elibrary.rsl.ru(link isexternal)
- Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal)
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта http://lesgaft-notes.spb.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Занятия проводятся в аудитории, оборудованной компьютером и мультимедиа проектором.

Комплект анатомических плакатов и демонстрационные материалы.

Требования к рабочему месту преподавателя:

Операционная система: Microsoft Windows (версии не ниже XP).

Наличие камеры, микрофона, сетевого подключения к системе Интернет и один из следующих веб-браузеров:

- Internet Explorer версии не ниже 6.0;
- Firefox версии не ниже 2.0;
- Google Chrome версии не ниже 1.0.

Для работы системы рекомендуется компьютер как минимум со следующими характеристиками: процессор Pentium IV; 2 Гб оперативной памяти; не менее 2 Гб на жестком диске.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Рабочая программа дисциплины

Производственной практики (профессионально-ориентированной практики)

1. ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИКИ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

- ПК-2 Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
- ПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
- ПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
- ПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
- ПК-16. Способен обеспечивать эффективность занятий адаптивной физической культурой с лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических, возрастных и гендерных групп за счет средств и методов адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности.
- ПК-17. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса, включая лиц с инвалидность, полученной в результате участия в специальной военной операции и иных вооруженных конфликтах необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	Формируемые компетенции
Знает: - законодательство по вопросам образования, опеки попечительства несовершеннолетних, дополнительных гарантиях, социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социального обслуживания детей-инвалидов и другая нормативно-правовая документация в области оказания психологической, педагогической, реабилитационной помощи несовершеннолетним, законодательство в области защиты персональных данных; - педагогические закономерности организации образовательного процесса; - правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - состав испытаний, тестов для всех гендерных и возрастных групп, включая контрольные показатели испытаний, тестов и их нормативные значения. **Умеет**: - планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида; - управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;	ПК-2, ПК-10, ПК-13, ПК-14, ПК-16, ПК-17

- планировать деятельность по проведению консультирования, тестирования по выполнению видов испытаний тестов, нормативов требований к оценке уровня знаний и умений; - определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации. - взаимодействовать с лицами с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов с учетом нравственных и деонтологических норм. **Имеет опыт:** - разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания, индивидуального плана физической реабилитации инвалида; - разработки графиков проведения тестирования с периодичностью, установленной нормативными правовыми актами;	
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.	
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.	
Имеет опыт: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья,	

включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	
Знает: - особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода в образовании - современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ. - принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятий с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, правила оказания первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья;	
Умеет: - выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физическом развитии и в формировании их жизненно-важных навыков; - использовать различные формы, средства и методы адаптивного физического воспитания инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре; - осуществлять анализ коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения корректировке планов названных мероприятий.	
Имеет опыт: - регулирования проведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; - планирования и проведения досуговых мероприятий; - обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья безопасному использованию спортивного оборудования,	

тренажеров, устройств и вспомогательных средств; - обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья выполнению упражнений в самостраховке, страховке, оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.	
Знает: - первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - правила использования специализированного спортивного оборудования тренажеров, устройств и вспомогательных средств для занятий адаптивной физической культурой, технических средств реабилитации инвалидов; - назначение и особенности использования технических средств реабилитации инвалидов. - правила техники безопасности при проведении занятий и мероприятий по адаптивной физической культуре, правила оказания первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья.	
Умеет: - проводить инструктаж по технике безопасности с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, вести журнал инструктажа; - разъяснять инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, правила техники безопасности при выполнении упражнений, участии в спортивной (подвижной) игре, использования спортивного инвентаря, технических средств реабилитации; - выявить угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних; - выявлять неисправности специализированного спортивного оборудования, объектов и инвентаря	
Имеет опыт: - оценки данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания; - контроля и оперативной коррекции выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - оценки выполнения индивидуального плана и внесения корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами.	

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Сессия	
			1	2
Очные занятия, час				
В том числе:				
Лекции				
Практические и семинарские занятия				
Самостоятельная работа слушателя, в т.ч. КСР, час				
Промежуточная аттестация				зачет
Общая трудоемкость	часы	18		18

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ № п\п	*Содержание практики*	*Кол-во часов*	*Формы текущего контроля*
1	Ознакомление с особенностями организации педагогического процесса в учреждении.	1	Дневник практиканта
2	Ознакомление с планом физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении	1	Дневник практиканта
3	Ознакомление с существующей системой врачебного контроля за занимающимися.	1	Дневник практиканта
4	Анализ выписок из медицинских карт, занимающихся. Составление списка занимающихся.	1	Список групп (классов). Расписание занятий.
5	Написание реферата по психофизическим особенностям выбранного контингента	2	Реферат
6	Наблюдение за проведением уроков/ занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении.	1	Дневник практиканта
7	Разработка тематического плана для учебных занятий с выбранным контингентом.	2	Тематический план для учебных занятий
8	Разработка и оформление конспект занятия (урока) для выбранного контингента с решением традиционной группы задач (образовательная, развивающая, воспитательная).	1	Конспект занятия (урока)
9	Подготовка и предоставление видео-занятия (урока) в соответствии с разработанным конспектом занятия (по выбору) с решением традиционной группы задач.	2	Видео-занятие (урок)
10	Разработка и оформление конспект занятия (урока) для выбранного контингента с решением специальной группы задач (коррекционная, компенсаторная, профилактическая)	1	Конспект занятия (урока)
11	Подготовка и предоставление видео-занятия (урока) в соответствии с разработанным конспектом занятия (по выбору) с решением специальной группы задач.	2	Видео-занятие (урок)
12	Разработка плана физкультурно-оздоровительного мероприятия (праздника и т.п.) с учетом специфики выбранного контингента .	1	План физкультурно-оздоровительного мероприятия, сценарий и т.п.

13	Оформление отчетной документации: - заполнить дневник практиканта; - написать реферат по психофизическим особенностям выбранного контингента; - составить тематический план на 5 учебных занятий с выбранным контингентом; - разработать 1 конспект занятия (урок) с учетом решения традиционной группы задач; - предоставить 1 видео-занятие (урок) с учетом решения традиционной группы задач; - разработать 1 конспект занятия (урок) с учетом решения специальной группы задач; - предоставить 1 видео-занятие (урок) с учетом решения специальной группы задач; - предоставить план физкультурно-оздоровительного мероприятия (праздника и т.п.) с учетом специфики выбранного контингента.	2	Все перечисленные документы
14	Сдача отчетной документации по практике для проверки курсовым руководителем. Документация представляется в электронном виде на платформе Moodle .		
		18	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ по производственной практике (профессионально-ориентированной практике)

Средствами промежуточной аттестации является **зачѐт**

Компетенция	Трудовая функция (при наличии)	Знать, уметь, иметь опыт
ПК-1	А / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	**Знает:** - законодательство по вопросам образования, опеки попечительства несовершеннолетних, дополнительных гарантиях, социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социального обслуживания детей-инвалидов и другая нормативно-правовая документация в области оказания психологической, педагогической, реабилитационной помощи несовершеннолетним, законодательство в области защиты персональных данных; - педагогические закономерности организации образовательного процесса; - правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - состав испытаний, тестов для всех гендерных и возрастных групп, включая контрольные показатели испытаний, тестов и их нормативные значения. **Умеет**: - планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам

		адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида; - управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; - планировать деятельность по проведению консультирования, тестирования по выполнению видов испытаний тестов, нормативов требований к оценке уровня знаний и умений; - определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации. - взаимодействовать с лицами с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов с учетом нравственных и деонтологических норм. **Имеет опыт:** - разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания, индивидуального плана физической реабилитации инвалида; - разработки графиков проведения тестирования с периодичностью, установленной нормативными правовыми актами;
ПК-2	A / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	**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.
		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.
		Имеет опыт: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и

		проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.
ПК-4	А / 01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченным и возможностями здоровья.	***Знает:*** - особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, специфику инклюзивного подхода в образовании - современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ. - принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятий с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, правила оказания первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья;
		Умеет: - выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в физическом развитии и в формировании их жизненно-важных навыков; - использовать различные формы, средства и методы адаптивного физического воспитания инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре; - осуществлять анализ коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения корректировке планов названных мероприятий.
		Имеет опыт: - регулирования проведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; - планирования и проведения досуговых мероприятий; - обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья безопасному использованию спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств;

		- обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья выполнению упражнений в самостраховке, страховке, оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.
ПК-3	А / 02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.	***Знает:*** - первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - правила использования специализированного спортивного оборудования тренажеров, устройств и вспомогательных средств для занятий адаптивной физической культурой, технических средств реабилитации инвалидов; - назначение и особенности использования технических средств реабилитации инвалидов. - правила техники безопасности при проведении занятий и мероприятий по адаптивной физической культуре, правила оказания первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья.
		Умеет: - проводить инструктаж по технике безопасности с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, вести журнал инструктажа; - разъяснять инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, правила техники безопасности при выполнении упражнений, участии в спортивной (подвижной) игре, использования спортивного инвентаря, технических средств реабилитации; - выявить угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних; - выявлять неисправности специализированного спортивного оборудования, объектов и инвентаря
		Имеет опыт: - оценки данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - проведение занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания; - контроля и оперативной коррекции выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - оценки выполнения индивидуального плана и внесения корректировок в процесс проведения занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами.

Аттестация по практике осуществляется курсовым руководителем.

Подведение итогов работы проводится на основе выполнения требований к практикантам, которые представлены в содержании практики. Выставляется - зачет.

Требования к прохождению производственной практики (профессионально-ориентированной) практики и оформлению документации:

1. **Дневник практиканта** (Приложение 1 к РП производственной практики);
2. **Реферат** по психофизическим особенностям выбранного контингента;
3. **Тематический план** на **5 учебных занятий** с выбранным контингентом;
4. **1 конспект занятия (урок)** с учетом решения **традиционной группы задач**;

5. **1 видео-занятие (урок)** с учетом решения **традиционной группы задач**;
6. **1 конспект занятия (урок)** с учетом решения **специальной группы задач**;
7. **1 видео-занятие (урок)** с учетом решения **специальной группы задач**;
8. **План физкультурно-оздоровительного мероприятия** (праздника и т.п) с учетом специфики выбранного контингента

Критерии оценки:

«зачет» - документация по практике сдана в полном объеме в указанные сроки.

«незачтено» - документация по практике не представлена или представлена частично.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения практики

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 614, [1] с. : ил.

2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453942

4. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2014. - 297 с. : ил.

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 399, [2] с. : ил.

3. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ. ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. - Санкт-Петербург : [Галлея принт], 2013. - 274, [1] с. : ил.

4. Козлова, О.А. Адаптивная физическая культура = Adaptive physical education : учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева; Министерство науки и высшего

образования Российской Федерации ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - Москва : Проспект, 2019. - 63, [1] с.

5. Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями и повреждениями опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2018. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 163, [1] с. : ил.

7. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924

8. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т.1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010. - 291 с.

9. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2009. - 447 с. : ил.

10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

11. Токарская, Л.В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие / Л.В. Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук; Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург. - Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. - 188, [2] с. : ил.

7. **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,** необходимый для освоения практики:

1. Министерство спорта Российской Федерации
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
3. Министерство здравоохранения Российской Федерации
4. Официальный интернет-портал правовой информации

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: Практика проводится в организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Приложение 1.

«Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

ДНЕВНИК

ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ
(профессионально-ориентированная практика)

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

Квалификация
ИНСТРУКТОР ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

_____
(фамилия, имя, отчество слушателя)

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА»

Итоговая оценка за практику	Подпись курсового руководителя

Санкт-Петербург, 2020 г.

ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ (ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ)

Основная задача – введение практикантов в практическую сферу деятельности в качестве инструктора по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.

Производственная практика (профессионально-ориентированная практика) проводится с 3-й по 8-ю недели дополнительной программы профессиональной переподготовки с инвалидами и лицами с ограниченными функциональными возможностями- с поражениями слуха, зрения, внутренних органов, ОДА, с проблемами интеллекта и др.

Базами проведения профессионально-ориентированной (производственной) практики являются специальные (коррекционные) дошкольные учреждения, специальные (коррекционные) школы-интернаты, реабилитационные центры и другие объекты, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность с данной категорией населения.

Основная педагогическая деятельность на производственной практике (профессионально-ориентированной) практике включает в себя подготовку конспектов и проведение:

- уроков / занятий по адаптивной физической культуре
- физкультурно-массового мероприятия или спортивного соревнования

В период практики практиканты определяются с темой итоговой аттестационной работы, разрабатывают план, уточняют методы исследования, собирают первичный материал.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ (ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ) ПРАКТИКИ

№ № п\п	*Содержание практики*	*Кол-во часов*	*Формы текущего контроля*
1	Ознакомление с особенностями организации педагогического процесса в учреждении.	1	Дневник практиканта
2	Ознакомление с планом физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении	1	Дневник практиканта
3	Ознакомление с существующей системой врачебного контроля за занимающимися.	1	Дневник практиканта
4	Составление списка занимающихся и расписания занятий. Анализ выписок из медицинских карт, занимающихся.	1	Список групп (классов). Расписание занятий.
5	Написание реферата по психофизическим особенностям выбранного контингента	2	Реферат
6	Наблюдение за проведением уроков/ занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении.	1	Дневник практиканта
7	Разработка тематического плана для учебных занятий с выбранным контингентом.	2	тематический план для учебных занятий
8	Разработка и оформление конспект занятия (урока) для выбранного контингента с решением традиционной группы задач (образовательная, развивающая, воспитательная).	1	Конспект занятия (урока)

9	Подготовка и предоставление видео-занятия (урока) в соответствии с разработанным конспектом занятия (по выбору) с решением традиционной группы задач.	2	Видео-занятие (урок)
10	Разработка и оформление конспект занятия (урока) для выбранного контингента с решением специальной группы задач (коррекционная, компенсаторная, профилактическая)	1	Конспект занятия (урока)
11	Подготовка и предоставление видео-занятия (урока) в соответствии с разработанным конспектом занятия (по выбору) с решением специальной группы задач.	2	Видео-занятие (урок)
12	Разработка плана физкультурно-оздоровительного мероприятия (праздника и т.п.) с учетом специфики выбранного контингента .	1	План физкультурно-оздоровительного мероприятия, сценарий и т.п.
13	Оформление отчетной документации: - заполнить дневник практиканта; - написать реферат по психофизическим особенностям выбранного контингента; - составить тематический план на 5 учебных занятий с выбранным контингентом; - разработать 1 конспект занятия (урок) с учетом решения традиционной группы задач; - предоставить 1 видео-занятие (урок) с учетом решения традиционной группы задач; - разработать 1 конспект занятия (урок) с учетом решения специальной группы задач; - предоставить 1 видео-занятие (урок) с учетом решения специальной группы задач; - предоставить план физкультурно-оздоровительного мероприятия (праздника и т.п.) с учетом специфики выбранного контингента.	2	Все перечисленные документы
14	Сдача отчетной документации по практике для проверки курсовым руководителем. Документация представляется в электронном виде на платформе Moodle .		
		18	

2. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

ФИО практиканта

ВИДЫ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТ	СРОКИ РАБОТЫ	СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ	ФОРМА ОТЧЕТНОСТИ
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА			
Принять участие: • во вступительном деканском часу по практике. • В ознакомлении с особенностями организации педагогического процесса в учреждении.			Дневник практиканта
Собрать сведения о контингенте: • основное заболевания; • вторичные и сопутствующие заболевания; • возраст/ пол; • категория инвалидности;			Характеристика занимающихся
Написать реферат на тему: «Психофизические особенности лиц с _____» (указать нозологическую группу)			Реферат
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
Наблюдение за проведением уроков/ занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении.			Дневник практиканта
Разработка тематического плана для учебных занятий с выбранным контингентом _____ (указать нозологию)			Тематический план для учебных занятий
Разработать и оформить конспект занятия (урока) для выбранного контингента _____ _____ (указать нозологию) с решением традиционной группы задач (образовательная, развивающая, воспитательная).			Конспект занятия (урока)
Подготовить и продемонстрировать видео-занятие (урок) в соответствии с разработанным конспектом занятия (по выбору) с решением традиционной группы задач.			Видео-занятие (урок)
Разработать и оформить конспект занятия (урока) для выбранного контингента _____ _____ (указать нозологию) с решением специальной группы задач (коррекционная, компенсаторная, профилактическая)			Конспект занятия (урока)
Подготовить и продемонстрировать видео-			Видео-занятие

занятие (урок) в соответствии с разработанным конспектом занятия (по выбору) с решением специальной группы задач.			(урок)
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Разработать план физкультурно-оздоровительного мероприятия (праздника и т.п) для лиц с _____ _____ (указать нозологию)			План физкультурно-оздоровительного мероприятия, сценарий и т.п.

3. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ, АТТЕСТАЦИИ ПО ПРАКТИКЕ, ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИКИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Аттестация по практике осуществляется курсовым руководителем.

Подведение итогов работы проводится на основе выполнения требований к практикантам, которые представлены в содержании практики. Выставляется - зачет.

Требования к прохождению производственной практики (профессионально-ориентированной) практики и оформлению документации:

1. **Дневник практиканта** (Приложение 1 к РП производственной практики);
2. **Реферат** по психофизическим особенностям выбранного контингента;
3. **Тематический план** на **5 учебных занятий** с выбранным контингентом;
4. **1 конспект занятия (урок)** с учетом решения **традиционной группы задач**;
5. **1 видео-занятие (урок)** с учетом решения **традиционной группы задач**;
6. **1 конспект занятия (урок)** с учетом решения **специальной группы задач**;
7. **1 видео-занятие (урок)** с учетом решения **специальной группы задач**;
8. **План физкультурно-оздоровительного мероприятия** (праздника и т.п) с учетом специфики выбранного контингента

Критерии оценки:

«зачет» - документация по практике сдана в полном объеме в указанные сроки.

«незачтено» - документация по практике не представлена или представлена частично.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

4.1. Методические рекомендации практикантам

В процессе прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной) практики практиканты активно участвуют в проведении всех видов работы – организационной, тренировочной, воспитательной, спортивной, оздоровительной, хозяйственной и др. Они начинают практику в качестве помощника учителя /инструктора и завершают ее выполнением проведением самостоятельных уроков / занятий.

Основными заданиями для практикантов на весь период являются: составление документов планирования учебного процесса, регулярное проведение учебных занятий, участие в организации, планировании и проведении физкультурно-оздоровительных или спортивных мероприятий, проведение воспитательной, просветительской и агитационной работы с занимающимися.

Основная педагогическая деятельность на производственной практике (профессионально-ориентированной) практике включает в себя подготовку конспектов и проведение:

– уроков / занятий по адаптивной физической культуре
– физкультурно-массового мероприятия или спортивного соревнования

В период практики практиканты определяются с темой итоговой аттестационной работы, разрабатывают план, уточняют методы исследования, собирают первичный материал.

4.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ПРАКТИКЕ

Методические указания для практикантов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у практикантов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят практикантам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

1. Тематический план на 5 учебных занятий с выбранным контингентом

Общие задачи	**Занятия / уроки**				
	1	2	3	4	5

2. Конспект занятия (урока)

План урока №
Дата проведения:
Место проведения:
Инвентарь:
Основные задачи урока:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы

РЕФЕРАТ
Психофизические особенности контингента

_____

(*указать нозологическую группу*)

Подпись
практиканта_____

_____
Реферат не более 8 страниц

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

№	Контингент	Возраст	Мед. группа	Основной диагноз	Вторичные отклонения	Мед. противопоказания

Форма

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ (УРОКА)

Дата проведения:

Место проведения:

Инвентарь:

Основные задачи урока:

Частные задачи	**Средства (учебные материалы)**	**Дозировка**	**Методические приемы**

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ДАТА	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ПРИМЕЧАНИЯ

ОТЧЕТ ПРАКТИКАНТА

Выводы и предложения по итогам практики

«_____»_____20__г.

Подпись практиканта _____

Примечание. *В отчете следует отразить анализ выполнения индивидуального задания по практике, возникшие трудности в работе и способы их преодоления. Оценивая итоги практики, следует отметить, какие знания, умения и навыки приобрел практикант, какие проблемы были обнаружены в его теоретической, методической и двигательной подготовленности.*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ЦЕЛИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Целью итоговой аттестации является установление уровня подготовки выпускника к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовленности к требованиям профессионального стандарта *05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 апреля 2019 г. № 197н.*

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объѐме освоение дополнительной профессиональной программы, в соответствии с учебным планом представленной программы и требованиями профессионального стандарта *05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»*.

Вид профессиональной деятельности выпускников и соответствующие им задачи профессиональной деятельности:

- организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивной спорта

- Формирование групп для занятий адаптивной физической культуры с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.
- Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.
- Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы.

2. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Перечень компетенции, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дополнительной профессиональной программы. В рамках проведения государственной итоговой аттестации проверятся степень освоения выпускником следующих компетенций:

Компетенции	**Дисциплины (модули) (разделы)**	**Защита ИАР**
ПК-1. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов	• Медико-биологические основы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (анатомия, физиология, биохимия) • Биомеханика • Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) • Социальная защита инвалидов • Этика в профессиональной деятельности • Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры (специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности) • Врачебный контроль в адаптивной физической культуре • Адаптивное физическое воспитание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в сфере образования • Адаптивный спорт, структура и содержание	+
ПК-2. Способен развивать психические и	• Теория и методика физической культуры и спорта • Теория и организация адаптивной физической культуры	+

физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	• Частные методики адаптивной физической культуры • Технологии физкультурно-спортивной деятельности • Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры (специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности) • Адаптивное физическое воспитание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в сфере образования • Адаптивный спорт, структура и содержание • Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
ПК-3. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	• Медико-биологические основы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (анатомия, физиология, биохимия) • Теория и методика физической культуры и спорта • Теория и организация адаптивной физической культуры • Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) • Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры (специальная психология и педагогика, психология болезни и инвалидности) • Частные методики адаптивной физической культуры • Технологии физкультурно-спортивной деятельности • Врачебный контроль в адаптивной физической культуре • Адаптивный спорт, структура и содержание	+
ПК-4. Способен обучать инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма на занятиях по программам адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта.	• Медико-биологические основы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (анатомия, физиология, биохимия) • Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание) • Технологии физкультурно-спортивной деятельности • Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте, спортивная медицина	+

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА» осуществляется аттестационной комиссией в форме защиты итоговой аттестационной работы.

К итоговым аттестационным испытаниям допускаются слушатели, успешно завершившие в полном объёме освоение дополнительной профессиональной программы, в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Объём итоговой аттестации в соответствии с учебным планом составляет 8 часов.

Проведение итоговой аттестации является способом определения соответствия результатов освоения слушателями ДПП планируемым результатам обучения и имеет своей целью показать способность и умение слушателей, опираясь на полученные знания, сформированные умения, профессиональные владения, самостоятельно решать на современном уровне задачи новой профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, аргументировать и защищать свою точку зрения.

При условии успешного прохождения итогового аттестационного испытания, выпускнику присваивается квалификация «Инструктор по адаптивной физической культуре» и выдается документ установленного образца о квалификации (диплом о профессиональной переподготовке).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Итоговая аттестационная работа представляет собой самостоятельную и логически завершённую итоговая аттестационная работа, связанную с решением задач того вида (видов) деятельности, к которым готовится слушатель (педагогической, воспитательная, развивающая, реабилитационная (восстановительная), компенсаторная, профилактическая, научно-исследовательская, организационно управленческая).

Тематика итоговой аттестационной работы должна быть направлена на решение профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.

При выполнении итоговой аттестационной работы, слушатели должны показать свои знания и умения и опыт деятельности, опираясь на полученные углублённые знания, умения и сформированные профессиональные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

1. Тема итоговой аттестационной работы должна соответствовать направленности ДПП профессиональной переподготовки.

2. Приоритетными являются темы итоговой аттестационной работы, рекомендуемые кафедрами, обучающими по той или иной программе. Перечень рекомендуемых кафедрами тем может ежегодно обновляться, в зависимости от тенденций развития отросли и актуальных требований деятельности. Список рекомендуемых тем, равно как и список научных руководителей утверждается на заседании профилирующей кафедры в начале каждого учебного года.

3. Слушателю предоставляется право самостоятельного выбора темы итоговой аттестационной работы на основе утверждённого перечня или возможность разработки темы, не вошедшей в перечень, при обосновании её актуальности и целесообразности.

4. Тема итоговой аттестационной работы и научный руководитель должны быть определены на 1 – 2 неделе обучения.

Итоговая аттестационная работа представляется в печатном виде, на русском языке. ИАР должна иметь чёткую структуру и включать в себя:

- введение,
- 2-3 главы,
- заключение (выводы),
- список использованной литературы,

- при необходимости – приложения.

Текст работы начинается с титульного листа. На следующей странице даётся оглавление работы с перечислением написанных глав, параграфов, разделов, приложений с указанием страниц. Оглавление должно включать все заголовки, имеющиеся в работе. Формулировка их должна точно соответствовать содержанию работы, быть краткой, чёткой, последовательно и точно отражать ее внутреннюю логику. Во введении автор должен обосновать актуальность, цели и задачи проекта. В главах работы автор раскрывает содержание планирования и подготовки мероприятия, анализирует его проведение и результаты, наиболее значимые проблемы и способы их решения. Тематика проекта должна соответствовать направленности ДПП профессиональной переподготовки.

Итоговая аттестационная работа оформляется в соответствии с требованиями к оформлению научных и учебных работ. Все листы работы, начиная с введения, нумеруются. Нумерация страниц должна быть сквозной. Список литературы также необходимо включать в сквозную нумерацию. Каждый из разделов ИАР начинается с новой страницы. В начале каждого заголовка ставится соответствующий номер. Итоговые аттестационные работы могут включать различные графические иллюстрации (карты, графики, схемы, таблицы, рисунки, фотоиллюстрации и т.п.). Они размещаются сразу же после ссылки на них в тексте работы, а при большом количестве их можно помещать в приложениях. Каждая иллюстрация сопровождается подписью. Допускаются приложения к ИАР в виде аудио-, видео- и др. материалов, мультимедийных презентаций и т.п.

Примерная тематика итоговых аттестационных работ по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовая работа» составлена в соответствии с трудовыми функциями профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»:

1) Развитие ориентировки в пространстве у детей младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)
2) Развитие силовых способностей на уроках адаптивного физического воспитания детей старшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)
3) Коррекция функций слухового анализатора у детей с нарушением слуха в процессе адаптивного физического воспитания
4) Использование музыкального сопровождения на уроках адаптивного физического воспитания у детей с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)
5) Развитие динамического равновесия у школьников с отклонениями в состоянии здоровья средствами игр с мячом (нозологическая группа по выбору)
6) Коррекция функций зрительного анализатора у детей с нарушением зрения в процессе адаптивного физического воспитания
7) Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)
8) Обучение технике ходьбы детей с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)
9) Коррекция функционального состояния опорно-двигательного аппарата у детей, перенесших повреждения спинного мозга средствами спортивных игр
10) Развитие функции внешнего дыхания у детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору) средствами подвижных игр
11) Развитие скоростно-силовых способностей у детей с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)

12) Применение средств танцевальной терапии в работе с детьми с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)

13) Коррекция координационных способностей у детей с нарушением интеллекта средствами строевых упражнений

14) Воспитание морально-волевых качеств у детей с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору) в процессе адаптивного физического воспитания

15) Применение элементов нетрадиционных оздоровительных технологий в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)

16) Совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

17) Специальная физическая подготовка детей с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

18) Применение игрового метода в тренировочном процессе спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

19) Общая физическая подготовка спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

20) Обучение основам техники бега с лидером спортсменов с депривацией зрения.

21) Предсоревновательная подготовка пловцов с отклонениями в состоянии здоровья (нозологическая группа по выбору)

22) Применение средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

23) Планирование и учет нагрузки в тренировочном процессе спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

24) Обучение тактике командной игры спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

25) Учет сенситивных периодов развития физических качеств в тренировочном процессе спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору).

26) Психологическая подготовка спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору)

27) Социализация спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов) в процессе занятий адаптивным спортом (нозологическая группа по выбору).

28) Развитие функций вестибулярного анализатора у спортсменов с нарушением слуха в процессе занятий избранном виде спорта (вид спорта по выбору).

29) Организация и содержание тренировочного процесса спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору).

30) Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта (нозологическая группа по выбору).

Перечень литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для подготовки:

ОСНОВНАЯ:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 614, [1] с. : ил.

2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453942

4. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136

5. Михайлова, Е.Я. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями речи : учебное пособие / Е.Я. Михайлова, Д.Н. Саратова, О.Э. Евсеева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 126 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

6. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136

7. Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями и повреждениями опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2018. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

8. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924

9. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 190 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06126-0 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1905-3 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453286

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 399, [2] с. : ил.

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 399, [2] с. : ил.

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2014. - 297 с. : ил.

4. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2014. - 297 с. : ил.

5. Балашова, В.Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры . Тестовый контроль знаний : учебное пособие / В.Ф. Балашова. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 189 с.

6. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 190, [1] с. : ил.

7. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 614, [1] с. : ил.

8. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ. ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. - Санкт-Петербург : [Галлея принт], 2013. - 274, [1] с. : ил.

9. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуи спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ. ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. - Санкт-Петербург : [Галлея принт], 2013. - 274, [1] с. : ил.

10. Козлова, О.А. Адаптивная физическая культура = Adaptive physical education : учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - Москва : Проспект, 2019. - 63, [1] с.

11. Козлова, О.А. Адаптивная физическая культура = Adaptive physical education : учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации ; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - Москва : Проспект, 2019. - 63, [1] с.

12. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста : учеб.-метод. пособие / Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева, А.В. Антонова. - СПб. : [б. и.], 2010. -119 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

13. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495

14. Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями и повреждениями опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2018. – 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

15. Рачицкая, А.И. Адаптивная физическая культура детей с церебральным параличом : учебное пособие / А.И. Рачицкая. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 95 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

16. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 163, [1] с. : ил.

17. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 163, [1] с. : ил.

18. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924

19. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т.1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010. - 291 с.

20. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2009. - 447 с. : ил.

21. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

22. Токарская, Л.В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие / Л.В. Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук; Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург. - Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. - 188, [2] с. : ил.

23. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / [под ред Л.В.Шапковой]. - Москва : Советский спорт, 2009. - 603 с. : ил.