

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной и
международной деятельности

_____ С.П. Волохов

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Коррекция отклонений здоровья средствами
физической культуры
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	zФК44.03.01-2022.plx 44.03.01 Педагогическое образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	92	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

канд. психол. наук, Доц., Колтыгина Е.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Коррекция отклонений здоровья средствами физической культуры

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.04.2022, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 6 от 22.03.2022 г.

Срок действия программы: 2022-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Пашков Артем Петрович

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
КСР	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	Обучение студентов методикам и технологиям коррекции отклонений здоровья обучающихся средствами физической культуры: развитие жизнеспособности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования организма, специально организованной двигательной активности, формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, максимального саморазвития и самосовершенствования занимающихся.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, уверенности в них, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
1.2.2	обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
1.2.3	повышение физической и умственной работоспособности;
1.2.4	устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование правильной осанки, обучение рациональному дыханию, совершенствование физических способностей и укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.03.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Лечебная физическая культура и массаж
2.1.2	Методика преподавания предмета "Физическая культура"
2.1.3	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.1.4	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.5	Основы медицинских знаний
2.1.6	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	
2.2.2	Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями
2.2.3	Психология физического воспитания и спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	
ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основы адаптивной физической культуры;
3.1.2	цель коррекции отклонений здоровья средствами физической культуры и обеспечивающие ее достижение задачи, выбирает оптимальные способы их решения;
3.1.3	методики и технологии коррекции отклонений здоровья средствами физической культуры;
3.1.4	особенности проведения занятий с учащимися специальной медицинской группы;
3.1.5	особенности коррекции отклонений здоровья средствами специально организованной двигательной активности при различных нозологиях с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий;
3.1.6	определение функциональных возможностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3.2	Уметь:
3.2.1	реализовать в профессиональной сфере коррекцию отклонений здоровья средствами физической культуры;
3.2.2	использовать двигательную активность в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочения здоровья, нарушенного перенесенным заболеванием;

3.2.3	повышать физическую и умственную работоспособность людей с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.4	укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
3.2.5	повышать функциональный уровень органов и систем, ослабленных болезнью;
3.2.6	исследовать состояние здоровья, физического развития и функциональных возможностей с последующим распределением на медицинские группы;
3.2.7	определять влияние физических нагрузок на организм в процессе учебных и внеучебных занятий.
3.3	Владеть:
3.3.1	методикой мониторинга физического состояния и функциональной подготовленности людей с ослабленным здоровьем;
3.3.2	приемами составления комплексов физических упражнений с учетом характера заболевания;
3.3.3	методиками воспитания интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
3.3.4	методами распределения физических нагрузок в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма;
3.3.5	здоровьесберегающими технологиями для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности;
3.3.6	методиками формирования правильной осанки;
3.3.7	системой психосоматической саморегуляции (аутогенная тренировка, мышечная релаксация, аутосуггестия, ментальный тренинг).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1.				
1.1	Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций /Лек/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.2	Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.3	Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья /Лек/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.4	Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.5	Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре /Лек/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.6	Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.7	Коррекция здоровья при различных нозологиях специально организованной двигательной активностью. Частные методики адаптивной физической культуры. /Лек/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7

1.8	Коррекция здоровья при различных нозологиях специально организованной двигательной активностью. Частные методики адаптивной физической культуры. /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.9	Самостоятельная работа /Ср/	3	92	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7
1.10	Зачет /Зачёт/	3	4	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к экзамену; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания

ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к экзамену; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания

ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к экзамену; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1

Виды учебной работы: лекционные занятия

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1

Виды учебной работы: семинарские занятия

Формы контроля и оценочные средства: вопросы устного опроса к семинарским занятиям (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1

Виды учебной работы: контрольный срез

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (20 балла)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: специальная самостоятельная работа(10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1.

Виды учебной работы: Экзамен

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к экзамену (10 баллов)

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы по темам семинарских занятий:

Тема 1 «Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций» - 4 часа

1. Гипокинезия и гиподинамия.
2. Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека.
3. Виды адаптивной физической культуры: АФВ, физическая реабилитация, двигательная реакция, телесно-ориентированные практики, адаптивный спорт, экстремальные виды двигательной активности.
4. Организация "тропы здоровья" и "круга здоровья".
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.
6. Закаливающие процедуры в коррекции здоровья.
7. Коррекция поведения средствами физической культуры.
8. Физиологические основы формирования двигательных навыков в АФК.

Тема 2 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» - 4 часа

1. Комплектование групп для занятий физической культурой при нарушениях здоровья.
2. Основы занятий физическим воспитанием в спецмедгруппе.
3. Интенсивность (величина) физической нагрузки и ее определение в АФК.
4. Способы снижения физической нагрузки.
5. Аппаратурные методики экспресс-диагностики физического состояния.
6. БОС-тренажеры Возможности исследовательского комплекса «Омега».

7. Определение уровня тренированности в АФК.
 8. Оценка реакции на физическую нагрузку как средство профилактики переутомления и оперативного контроля за состоянием здоровья.
 9. Признаки утомления при физических напряжениях.
 10. Самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.
- Тема 3 «Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре» - 4 часа
1. Коррекция нарушений осанки физическими упражнениями
 2. Коррекция плоскостопия физическими упражнениями.
 3. Физиологические особенности тренировки детей школьного возраста в АФК.
 4. Возрастные особенности физиологических функций и систем.
- Тема 4 «Коррекция здоровья при различных нозологиях специально организованной двигательной активностью» - 4 часа
1. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани и учет проявлений при занятиях физической культурой.
 2. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
 3. Коррекция здоровья при гипертонической болезни, бронхиальной астме, сахарном диабете специально организованной двигательной активностью
- Тема 5 «Частные методики адаптивной физической культуры»
1. Возрастные особенности занятий АФК.
 2. Учет гендерных особенностей при занятиях АФК.
 3. Восстановительные мероприятия в системе профилактики профзаболеваний.
- Тема 6 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»
1. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
 2. Гидрореабилитация
 3. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре
 4. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
 5. Нетрадиционные оздоровительные технологии гимнастика для глаз
 6. Национальные спортивные и оздоровительные технологии
 7. Синхронизация дыхания при выполнении упражнений.
 8. Управление адаптационными процессами в АФК.
 9. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды.

Задание и тематика для выполнения контрольных работ:

Выполнение контрольной работы по данной дисциплине является формой рубежного контроля и направлено на формирование:

- умение работать с источниками и исследовательской литературой;
- знаний по выбранной для изучения проблематике;
- навыков владения научными методами;
- умения логически выстраивать материал в содержательной части работы;
- умения грамотно оформлять результаты самостоятельной работы.

Предъявляемые для написания работы требования включают следующие положения:

- содержание работы должно соответствовать выбранной теме;
 - структура работы определяется планом, представленным: введением (актуализируется выбранная проблематика, ставятся задачи ее изучения), основной частью (по пунктам «1», «2» и т.д. разворачивается логически выверенный материал, ранжированный по тем или иным аспектам проблемы), заключением (делаются общие по работе выводы), списком использованных источников и литературы;
 - требования к оформлению: Работа выполняется компьютерным набором на одной стороне листа формата А4. Минимальная высота шрифта 1,8 мм (преимущественно используется шрифт Times New Roman). Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Отступ абзаца — 1,25 мм. Титульный лист включает название темы, автора и руководителя работы, название учреждения и структурного подразделения, где она выполнялась. После титульного листа помещается план, в котором обозначены разделы работы, с указанием страниц, с которых они начинаются. Если в тексте работы встречается цитирование, апеллирование к авторским позициям и частным фактам, то следует использовать ссылки (внутритекстовые, подстрочные, затекстовые). Библиографический список составляется по алфавитному принципу с указанием места и года издания. Все страницы работы нумеруются по порядку от титульного листа (на нем цифра «1» не ставится). Язык работы должен быть максимально точным, лишенным эмоциональных средств выражения, исключается использование местоимения первого лица единственного числа;
 - оптимальный объем работы – 13-15 страниц – обусловлен возможностью раскрытия темы. В рамках тематики выполненной работы состоится собеседование с преподавателем. Также работа может быть представлена в виде доклада на семинарском занятии.
- Выбор темы для написания контрольной работы осуществляется самостоятельно в рамках предложенной тематики или собственного определения темы (по предварительному согласованию с преподавателем).

Тематика для выполнения контрольной работы:

1. Физиологические основы применения физических нагрузок у детей с ОВЗ: возрастные особенности.

2. Интенсивность (величина) физической нагрузки и ее определение в АФК. Способы снижения физической нагрузки.
3. Аппаратурные методики экспресс-диагностики физического состояния.
4. БОС-тренажеры.
5. Возможности исследовательского комплекса «Омега».
6. Профилактика травматизма: внешние и внутренние причины травм.
7. Нефизиологические упражнения.
8. Синхронизация дыхания при выполнении упражнений.
9. Физиологические особенности тренировки женщин в АФК.
10. Учет проблемы асимметрии в тренировочном процессе людей с ОВЗ.
11. Управление адаптационными процессами в АФК.
12. Компоненты двигательного навыка, его физиологические свойства, особенности формирования двигательных рефлексов у детей с ОВЗ.
13. Влияние на организм физических упражнений, эффективность физической нагрузки и возрастные особенности направленности занятий АФК.
14. Физиологические механизмы разминки и заключительной части занятия.
15. Распределение физической нагрузки внутри основной части занятия.
16. Определение уровня тренированности в АФК.
17. Дозирование физических нагрузок в АФК. Медико-педагогические наблюдения на занятиях.
18. Оценка реакции на физическую нагрузку как средство профилактики переутомления и оперативного контроля за состоянием здоровья.
19. Признаки утомления при физических напряжениях.
20. Особенности медико-педагогического сопровождения занятий АФК.
21. Дозирование физических нагрузок: медицинский контроль за физическим воспитанием дошкольника с ОВЗ.
22. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
23. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды.
24. Адаптационные физиологические изменения в условиях повышенной температуры окружающей среды.
25. Физическая деятельность в условиях пониженной температуры воздуха (холода).
26. Физическая работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья и при смене поясно-климатических условий).
27. Горная акклиматизация (адаптация к высоте).
28. Физиологические особенности тренировки детей школьного возраста в АФК. Возрастные особенности физиологических функций и систем.
29. Возрастные особенности физической работоспособности в АФК.
30. Спортивная ориентация и ее физиологические критерии.
31. Биологическая потребность в движении людей с ОВЗ в зависимости от возраста и пола детей.
32. Основные характеристики и требования к организации двигательной активности детей с ОВЗ.
33. Направленность и объем физических нагрузок людей с ОВЗ.
34. Дозирование нагрузок на уроках адаптивной физической культуры.
35. Структура и нормирование физических нагрузок для людей с ОВЗ в течение дня, недели, года.
36. Самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.
37. Гипокинезия и гиподинамия. Влияние недостаточной двигательной активности на организм человека.
38. Физиологические основы формирования двигательных навыков в АФК.
39. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам в АФК.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основы лечебной физической культуры и методические принципы работы, возможности применения в физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Нормативная база по ЛФК. Средства физической реабилитации (двигательной терапии). Методические принципы работы по лечебной физкультуре.
3. Должностные обязанности инструктора-методиста по лечебной физкультуре и инструктора по лечебной физкультуре. Положение об организации работы отделения (кабинета) ЛФ, врача по ЛФ, инструктора-методиста по ЛФ и инструктора по ЛФ.
4. Регламентирующие документы по ЛФК.
5. Механизмы действия физических упражнений.
6. Комплекс упражнений лечебной гимнастики при вегето-сосудистой дистонии. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: астено-невротическим и проявляющейся понижением артериального давления.
7. Задачи и средства лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии, протекающей с различными синдромами: с выраженным респираторным синдромом, с кардиологическим синдромом.
8. Задачи лечебной физкультуры при нейроциркуляторной дистонии с проявлениями желудочно-кишечного синдрома и с выраженным вестибулярным нарушением.
9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей (пневмония, хронический бронхит, плеврит, бронхиальная астма, туберкулез). Задачи. Методики.
10. Основные дыхательные упражнения. Синхронизация дыхания с выполнением упражнений.

11. Постуральный дренаж (дренаж положением). Дренажные упражнения статического характера.
 12. ЛФК при контрактуре голеностопного, тазобедренного и коленного суставов.
 13. ЛФК при плечелопаточном периартрозе, контрактурах плечевого и локтевого суставов.
 14. ЛФК при травмах кисти и предплечья.
 15. ЛФК при болях в шейном отделе позвоночника и перенапряжении мышц шейного отдела позвоночника.
 16. ЛФК при остеохондрозе.
 17. Особенности ЛФК при детском церебральном параличе.
 18. Особенности ЛФК при синдроме Дауна.
 19. Ортопедический режим. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани.
 20. Особенности закаливания детей.
 21. Схема закаливания для начинающих.
 22. Когнитивная гимнастика (нейропсихологическая). Синхрогимнастика.
 23. Упражнения в дороге: предупреждение отеков во время долгого сидения. Гимнастика для глаз.
- Производственная гимнастика.
24. ЛФК и подвижные игры при плоскостопии. Критерии правильной осанки. Соматоскопия. Виды нарушений осанки и ЛФК.
 25. Травмоопасные и нефизиологические упражнения.
 26. Определение силовой выносливости мышц.
 27. ЛФК для укрепления мышц тазового дна.
 28. Применение немедикаментозных восстановительных средств в комплексной реабилитации: биологическая обратная связь, «карбоник», гелеотерапия, гирудотерапия и др.
 29. Физическая реабилитация лиц среднего и пожилого возраста.
 30. Врачебно-педагогическое наблюдение при занятиях ЛФК.
 31. Должностные обязанности медицинской сестры по массажу и положение об организации работы. Показания и противопоказания к массажу.
 32. Основные приемы классического массажа. Краткая характеристика.
 33. Виды и методы массажа.
 34. Классификации массажа.
 35. Массаж при гипертонической болезни.
 36. Массаж верхних конечностей.
 37. Характеристика основных и вспомогательных приемов массажа
 38. Миофасциальный синдром: симптомы, диагностика и лечение.
 39. Гигиенические требования к массажисту; гигиена поз и движений. Показания для применения массажных средств.
 40. Массаж нижних конечностей.
 41. Алгоритм работы при проведении массажа.
 42. Массаж и ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.
 43. Массаж при миофасциальных болях.
 44. Массаж головы.
 45. Массаж спины.
 46. Массаж шейно-воротниковой зоны.
 47. Медовый и баночный массаж.
 48. Стоун-массаж.
 49. Самомассаж.

Примеры тестовых заданий (полная база тестовых заданий хранится на кафедре):

1. Для занятий 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 отклонений в состоянии здоровья;
 - вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные
2. Все упражнения подразделяются на:
 - а) упражнения для нижних конечностей б) общеразвивающие упражнения
 - в) упражнения для туловища г) специальные упражнения
 - д) упражнения для верхних конечностей
3. По характеру мышечного сокращения гимнастические упражнения делятся на:
 - а) динамические
 - б) для средних мышечных групп в) статические
 - г) для крупных мышечных групп
4. Упражнения выполняемые мысленно называются:
 - а) изометрическими б) идеомоторными в) рефлекторными г) пассивными
5. Постуральными называются упражнения:
 - а) упражнения на снарядах б) дренажные упражнения в) упражнения с нагрузкой
 - г) упражнения выполняемые мысленно д) лечение положением
6. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая

- а) лица с физическими дефектами б) подготовительная
в) основная
г) специальная
7. Расширение сердца приводит а) к брадикардии
б) к тахикардии
в) к снижению сердечного выброса г) к увеличению сердечного выброса д) правильно б) и г)
8. Влияние физической тренировки на организм преимущественно проявляется а) через кожные рецепторы
б) через сухожильные рецепторы в) через мышечные рецепторы
г) через глазодвигательный нерв
д) через слуховой нерв
9. Взаимодействие работающих скелетных мышц и внутренних органов осуществляют а) кожно-мышечные рефлексы
б) мышечно-суставные рефлексы
в) моторно-висцеральные рефлексы г) вегетативные рефлексы
10. Возраст первого "полуростового скачка" (максимальный прирост длины тела) охватывает а) от 3 до 4 лет
б) от 5 до 6 лет
в) от 7 до 8 лет
г) от 9 до 10 лет
11. Возрастной период наибольшего развития скоростно-силовых способностей у детей со средним физическим развитием
а) дошкольный
б) младший школьный в) средний школьный г) старший школьный
12. Контрольным тестом для определения качества быстроты у детей является а) теппинг-тест
б) лазание по канату в) "челночный" бег г) прыжки в высоту
13. Общие принципы закаливания организма предусматривают а) начинать закаливающие процедуры с комфортных температур б) постепенно увеличивать силу закаливающего воздействия
в) проводить закаливающие процедуры регулярно, без перерывов
г) выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма д) все перечисленное
14. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме а) состояния здоровья
б) уровня функциональных возможностей в) резервных возможностей
г) психоэмоционального состояния и физического развития
15. К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится а) нормотонический
б) гипотонический в) гипертонический г) ступенчатый
д) дистонический
16. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляет:
а) до 2 мин б) до 3 мин в) до 4 мин г) до 5 мин д) до 7 мин.

Вопросы к экзамену:

- Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
- Комплектование групп для занятий физической культурой при нарушениях здоровья.
- Виды адаптивной физической культуры: АФВ, физическая реабилитация, двигательная рекреация, телесно-ориентированные практики, адаптивный спорт, экстремальные виды двигательной активности.
- Организация "тропы здоровья" и "круга здоровья". 5 Закаливающие процедуры в коррекции здоровья.
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.
- Коррекция поведения средствами физической культуры.
- Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре.
- Коррекция нарушений осанки физическими упражнениями.
- Коррекция плоскостопия физическими упражнениями.
- Основы занятий физическим воспитанием в спецмедгруппе.
- Коррекция здоровья при различных нозологиях специально организованной двигательной активностью.
- Нефизиологические упражнения.
- Недифференцированная дисплазия соединительной ткани и учет проявлений при занятиях физической культурой.
- Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.
- Особенности АФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
- Программные требования по организации двигательной активности для обучающихся с ОВЗ.
- Возрастные особенности занятий АФК.
- Учет гендерных особенностей при занятиях АФК.
- Особенности АФК при расстройствах аутистического спектра.
- Особенности АФК при нарушениях зрения.
- Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.
- Восстановительные мероприятия в системе профилактики профзаболеваний. Аутопатогения.
- Особенности АФК при нарушениях слуха.

25.	Особенности АФК при ментальных нарушениях.
26.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
27.	Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
28.	Гидрореабилитация.
29.	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.
30.	Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.
31.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32.	Нетрадиционные оздоровительные технологии.
33.	Гимнастика для глаз.
34.	Национальные спортивные и оздоровительные технологии.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Неудовлетворительно: не достигнут.

Удовлетворительно (50-69 балл.). Пороговый уровень

Знает: не в полной мере средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Умеет: не в полной мере организовывать физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Владеет: не в полной мере средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

Хорошо (70-84 балл.). Базовый (средний).

Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Умеет: организовывать физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Владеет: средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень

Знает: в полной мере средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Умеет: в полной мере организовывать физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности

Владеет: в полной мере средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.

ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Неудовлетворительно: не достигнут.

Удовлетворительно. (50-69 балл.). Пороговый уровень

Знает: некоторые современные методы и технологии организации образовательной деятельности, допускает грубые ошибки в их характеристике и классификации.

Умеет: при непосредственном руководстве педагога избирать отдельные оптимальные сочетания методов, приемов, средств обучения, испытывает затруднения в выборе результативных технологий в соответствии с целями обучения, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения.

Владеет: ограниченным набором методов и технологий организации образовательной деятельности, отдельными приемами их оптимизации с учётом особенностей образовательной программы.

Хорошо (70-84 балл.). Базовый (средний).

Знает: основные современные методы и технологии организации образовательной деятельности, допускает незначительные ошибки в выборе основных методик и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса.

Умеет: выбирать оптимальное сочетание методов, приемов, средств обучения, отбирать результативные технологии в соответствии с целями обучения, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения.

Владеет: достаточным набором методов и технологий организации образовательной деятельности, основными приемами

их оптимизации с учётом особенностей образовательной программы, испытывает некоторые затруднения при выборе методов и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса.

Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень

Знает: широкий комплекс современных методов и технологий организации образовательной деятельности, возможные методы, методики и технологии диагностики и оценивания качества образовательного процесса, особенности организации образовательной деятельности различных образовательных программ.

Умеет: выбирать оптимальное сочетание методов, приёмов, средств обучения, отбирать результативные технологии в соответствии с целями обучения, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения; свободно выбирать методы и технологии диагностики и оценки качества образовательного процесса адекватно особенностям образовательной программы.

Владет: комплексом методов и технологий организации образовательной деятельности, приемами их оптимизации с учётом особенностей образовательной программы; навыками практического применения методов и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса в образовательной деятельности.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	[авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев] ; под ред. С. П. Евсеева	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник — Москва : Спорт, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html	9999
Л1.2	С. П. Евсеев	Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник — Москва : Спорт, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/55593.html	9999
Л1.3	А. А. Акатова, Т. В. Абызова	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие — Пермь : ПГГПУ, 2015 — URL: http://www.iprbookshop.ru/70620.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	М. Д. Рипа, И. В. Кулькова ; Московский городской педагогический университет	Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]. Ч. 1: учебно-методическое пособие — Москва : МГПУ, 2013 — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508	9999
Л2.2	Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе	Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс]: учебное пособие — Омск, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/59660.html	9999
Л2.3	С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова	Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие — Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/62950.html	9999
Л2.4	Л. К. Караулова, М. М. Расулов	Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие — Москва : МГПУ, 2010 — URL: http://www.iprbookshop.ru/26642	9999
Л2.5	Л. Н. Ростомашвили	Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие — Москва : Спорт, 2020 — URL: http://www.iprbookshop.ru/88510.html	9999
Л2.6	[сост. Н. А. Бойко, В. Н. Бойко]	Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/86980.html	9999
Л2.7	Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко	Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе: учебное пособие — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020 — URL: https://www.iprbookshop.ru/109716.html	9999

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Операционная система семейства Linux

6.3.1.6	Интернет браузер
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.8	Медиа проигрыватель
6.3.1.9	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.2	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.3	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.6	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.7	Гарант: информационное-правовое обеспечение

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	Аудио, -видеоаппаратура.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Курс " Коррекция отклонений здоровья средствами физической культуры" разрабо-тан для института физической культуры и спорта АлтГПУ.

Для успешного освоения курса студентам необходимо посещать лекционные и практические занятия, пользоваться электронной библиотечной системой, учебниками, изданными в последние годы, ресурсами Интернет, научными статьями для изучения до-полнительной литературы и специальной медицинско-биологической информации, под-готовки к защите практических навыков и умений, необходимых для оптимального пла-нирования нагрузки на уроках физической культуры и конкретного тренировочного за-нятия, оценки физического развития и функционального состояния организма человека.

Для положительной оценки необходимо обучение комплексу знаний, умений и навыков по организации медико-педагогического обеспечения лиц с отклонениями в со-стоянии здоровья, занимающихся физической культурой и спортом.

Рекомендуемые направления для выполнения самостоятельной работы студента:

- Биологическая потребность в движении людей с ОВЗ в зависимости от возраста и пола детей.
- Основные характеристики и требования к организации двигательной активности людей с ослабленным здоровьем.
- Направленность и объем физических нагрузок людей с ослабленным здоровьем.
- Дозирование нагрузок на уроках адаптивной физической культуры.
- Структура и нормирование физических нагрузок для людей с ослабленным здоровьем в течение дня, недели, года.

Студенту необходимо знать:

Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обу-чающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Комплектование групп для занятий физической культурой при нарушениях здоровья.

Виды адаптивной физической культуры: АФВ, физическая реабилитация, двигательная рекреация, телесно-ориентированные практики, адаптивный спорт, экстремальные виды двигательной активности.

Изучение курса предполагает выполнение двух самостоятельных работ студента в виде защиты научного проекта или углубленной проработки актуальной темы. Работа может быть выполнена в виде презентации с указанием использованных источников. При выполнении всех отчетных пунктов и посещении занятий возможен зачет по итово-вым баллам. При желании повышения балла или наличии пропусков, зачет сдается по итоговым вопросам. Рекомендуется принять участие в Дне науки института физической культуры и спорта в качестве выступающего с докладом или научным мини-исследованием, или слушателя.

Рекомендуется выполнение самостоятельной работы на примере изучения методик занятий с конкретной нозологией. Работа должна носить практикоориентированный ха-рактер.

На занятиях практикуется самоконтроль и взаимоконтроль, дискуссионное обсуж-дение рассматриваемых вопросов.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции:

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к отчетности.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содер-жание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекоменда-ции, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, допол-няющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Работа с литературой:

Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для до-полнительного разъяснения преподавателем.

При освоении дисциплины предполагается вовлечение студента в следующие виды учебной деятельности:

1. На аудиторных занятиях:

- прослушивание лекций;
- диалоговое взаимодействие по тематике дисциплины.

2. При осуществлении самостоятельной работе:

- подготовка к практическим занятиям по предлагаемой тематике;
- выполнение контрольной работы,
- подготовка к тестовому срезу знаний.

3. При проведении консультаций:

- подготовка отчетов о самостоятельной работе;
- диалоговое взаимодействие с преподавателем по тематике дисциплины.

4. Текущий контроль:

- презентация готовности по темам практических занятий;
- участие в контрольном срезе на основе выполнения контрольной работы и/или выполнения тестовых заданий.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине.

Практическое занятие как один из видов учебных занятий, проводимых под руководством преподавателя, направлен на углубленное освоение дисциплины, овладение методологией применительно к специфике изучаемых областей.

Методической особенностью проведения практического занятия является использование эвристических приемов, в частности, создание проблемной ситуации, постановка дискуссионных вопросов и т.д. Также возможно широкое применение различных иллюстративных средств. При подготовке к практическим занятиям необходимо внимательно ознакомиться с перечнем выносимых на рассмотрение вопросов в рамках изучаемой темы, выбрать из списка рекомендуемой литературы издания, в которых они раскрываются. Следует обратить внимание на включенные в список источники и при работе с ними составить в тезисном виде конспект. При подготовке желательно выделять проблемные, дискуссионные аспекты рассматриваемых тем. В целях овладения понятийным аппаратом дисциплины рекомендуется прорабатывать прилагаемый к каждой теме список основных терминов. При ответе следует учитывать регламент работы, поэтому выступления должны быть по содержанию предельно четкими и емкими. Работа на практическом занятии предполагает дискуссионные ситуации, что требует постоянного включения в работу, внимательного и уважительного отношения к докладчикам, корректной постановки вопросов, оспаривающих реплик и возражений.

Оценивание работы студента на семинарском занятии осуществляется по следующим критериям:

- полнота и четкость ответа;
- знание исторических источников и историографии;
- активность на протяжении всего занятия;
- проявление общей эрудиции и коммуникативных способностей.

Методические рекомендации для студентов, осваивающих дисциплину по индивидуальному учебному плану.

Студенты, переведенные на индивидуальный учебный план, до начала занятий по дисциплине должны обратиться к преподавателю и получить пакет заданий по дисциплине для самостоятельного овладения материалом, а также определить с преподавателем точки рубежного контроля и способы дистанционного взаимодействия.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным положением предусмотрено заполнение студентом при зачислении в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения по дисциплине. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, могут быть обеспечены специальные условия. При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения заданий по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования программы дисциплины;
- сообщить преподавателю о наличии у него ограниченных возможностей здоровья и необходимости создания для него

специальных условий.