

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Методика занятий по физической культуре со школьниками
специальных медицинских групп**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Гераськина М. А., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности жизнедеятельности, протокол № 7 от
18.02.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – сформировать у студентов систему знаний и умений, позволяющих организовать эффективный педагогический процесс физического воспитания учащихся в специальной медицинской группе, применять средства лечебной физической культуры для физической реабилитации детей и подростков.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов навыки организации педагогического процесса физического воспитания школьников специальной медицинской группы;
- сформировать у студентов умения применять средства физической культуры для коррекции нарушений в состоянии здоровья школьников;
- сформировать у студентов навыки дозирования нагрузки на занятиях физической культуры в специальной медицинской группе;
- сформировать способность разрабатывать и реализовывать комплексы физических упражнений для учащихся специальной медицинской группы;
- сформировать у студентов навыки врачебно-педагогического контроля на занятиях физической культуры в специальной медицинской группе.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.ДВ.02.02 «Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: Для освоения дисциплины «Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний», «Лечебная физкультура и массаж», «Теория и методика физической культуры»:

- знание особенностей строения и функционирования организма человека на различных этапах онтогенеза;
- знание механизмов сохранения физического и психического здоровья и влияния факторов окружающей среды на состояние здоровья детей и подростков;
- знание теоретических основ медицинских знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- умение учитывать индивидуальные и возрастные особенности развития организма учащихся в процессе воспитания и обучения;
- умение использовать знания в области теории и методики физической культуры для составления комплекса физических упражнений при работе с детьми, относящимися к специальной медицинской группе;
- владение методами исследования физического развития детей и подростков;
- владение навыками составления комплекса физических упражнений для детей, относящихся к специальной медицинской группе.

Изучению дисциплины К.М.06.ДВ.02.02 «Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп» предшествует освоение дисциплин (практик):

Теория и методика физической культуры;

ДВ.01.03 Современные направления оздоровительных видов физической культуры;

ДВ.01.04 Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах.

Освоение дисциплины К.М.06.ДВ.02.02 «Методика занятий по физической культуре со

школьниками специальных медицинских групп» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Научно-исследовательская работа;

Производственная (педагогическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	
УК-2.2 Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели	знать: - виды ресурсов, обеспечивающие достижение поставленных задач; уметь: - определять ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели; владеть: - основными методами, обеспечивающими достижение поставленной цели
УК-2.4 Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач	знать: - ожидаемые результаты решения поставленных задач; уметь: - определять ожидаемые результаты решения поставленных задач; владеть: - навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач.
ПК-14. Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями.	
педагогический деятельность	
ПК-14.1 Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	знать: - методы развития, закрепления и обобщения знаний и умений, полученных учащимися при изучении различных предметов; уметь: - использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; владеть: - методами развития, закрепления и обобщения знаний и умений, полученных учащимися при изучении различных предметов.

ПК-14.2 Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	знать: - принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности уметь: - применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; владеть: - принципами междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	28	28
Лекции	14	14
Практические	14	14
Самостоятельная работа (всего)	152	152
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	180	180
Общая трудоемкость зачетные единицы	5	5

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы методики обучения физической культуре:

Значение, задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп. Возрастные особенности дозирования физической нагрузки. Содержание, формы и методы врачебно-педагогического контроля на занятиях. Методика комплексного обследования физического развития, функционального состояния, физической подготовленности учащихся.

Раздел 2. Частные аспекты применения средств физического воспитания при патологии отдельных систем организма:

Методические особенности применения средств физического воспитания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методические особенности применения средств физической культуры при заболеваниях органов дыхания. Методические особенности применения средств физической культуры при нарушениях обмена веществ. Методические особенности применения средств физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у детей. Коррекция дефектов осанки и сколиозов у школьников средствами физической культуры. Коррекция плоскостопия у школьников средствами физической культуры.

Особенности проведения занятий физической культурой при функциональных расстройствах нервной системы. Методические особенности применения физических упражнений для коррекции нарушения зрения.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (14 ч.)

Раздел 1. Теоретические основы методики обучения физической культуре (6 ч.)

Тема 1. Значение, задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся

специальных медицинских групп (2 ч.)

Значение, задачи физического воспитания учащихся специальных медицинских групп. Принципы комплектования медицинских групп. Организация работы по физическому воспитанию учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Периодизация учебного процесса.

Тема 2. Возрастные особенности дозирования физической нагрузки. (2 ч.)

Физическая нагрузка и ее компоненты: продолжительность упражнения, его интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер отдыха (активный, пассивный), число повторений упражнения. Величина нагрузки, ее параметры. Особенности дозирования нагрузки в младшей, средней и старшей возрастной группе. Моторная плотность занятия как показатель нагрузки.

Тема 3. Содержание, формы и методы врачебно-педагогического контроля на занятиях. (2 ч.)

Врачебно-педагогический контроль на занятии: определение внешних признаков утомления, частоты сердечных сокращений. Физиологическая кривая нагрузки.

Раздел 2. Частные аспекты применения средств физического воспитания при патологии отдельных систем организма (8 ч.)

Тема 4. Методические особенности применения средств физического воспитания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (2 ч.)

Физическое воспитание школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к назначению физической нагрузки.

Тема 5. Методические особенности применения средств физической культуры при заболеваниях органов дыхания. (2 ч.)

Физическое воспитание школьников, страдающих бронхиальной астмой и хроническим бронхитом. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Показания и противопоказания к назначению физической нагрузки.

Тема 6. Методические особенности применения средств физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у детей (2 ч.)

Хронические гастриты у детей. Физическое воспитание школьников с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Использование физических упражнений в качестве тонизирующего средства, для стимуляции перистальтики, улучшения секреторной функции желудка.

Тема 7. Особенности проведения занятий физической культурой при функциональных расстройствах нервной системы. (2 ч.)

Неврозы у детей и подростков. Принципы, средства и методы физического воспитания школьников, страдающих неврозами.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (14 ч.)

Раздел 1. Теоретические основы методики обучения физической культуре (6 ч.)

Тема 1. Содержание уроков физической культуры в специальной медицинской группе (2 ч.)

1. Содержание уроков физического воспитания в специальной медицинской группе.
2. Особенности структуры урока физической культуры в специальных медицинских группах.
3. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.

Тема 2. Методика комплексного обследования физического развития, функционального состояния, физической подготовленности учащихся. (2 ч.)

1. Методика проведения антропометрических исследований.
2. Общая оценка уровня физического развития.
3. Определение уровня физической подготовленности.
4. Оценка функционального состояния.

Тема 3. Методика комплексного обследования физического развития, функционального состояния, физической подготовленности учащихся. (2 ч.)

1. Методика проведения антропометрических исследований.
2. Общая оценка уровня физического развития.
3. Определение уровня физической подготовленности.
4. Оценка функционального состояния.

Раздел 2. Частные аспекты применения средств физического воспитания при патологии отдельных систем организма (8 ч.)

Тема 4. Методические особенности применения средств физической культуры при нарушениях обмена веществ (2 ч.)

1. Ожирение у детей школьного возраста. Особенности физического воспитания школьников с ожирением.
2. Сахарный диабет. Особенности физического воспитания детей с сахарным диабетом.

Тема 5. Коррекция дефектов осанки и сколиозов у школьников средствами физической культуры. (2 ч.)

1. Дефекты осанки в сагиттальной плоскости: круглая спина, кругло-вогнутая спина, плоская спина.
2. Дефекты осанки во фронтальной плоскости: асимметричная осанка.
3. Занятия корригирующей гимнастикой при нарушениях осанки у детей и подростков.
4. Сколиоз, причины, степени. Методики коррекции позвоночника.

Тема 6. Коррекция плоскостопия у школьников средствами физической культуры. (2 ч.)

1. Общие данные о деформациях стопы (плоскостопии, косолапости), причинах и механизмах формирования плоскостопия.
2. Методики коррекции деформаций стопы.

Тема 7. Методические особенности применения физических упражнений для коррекции нарушения зрения (2 ч.)

1. Виды нарушения зрения. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм у детей и подростков.
2. Причины нарушения зрения, профилактика.
3. Двигательная активность учащихся с нарушением зрения.
4. Специальные упражнения для мышц глаз.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр (152 ч.)

Раздел 1. Теоретические основы методики обучения физической культуре (76 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Выделить основные критерии, которые учитываются при исследовании состояния здоровья детей и являются основополагающими при делении детей на группы здоровья.
2. Перечислить факторы, которые учитываются при распределении детей на группы здоровья. Охарактеризовать группы здоровья детей в структуре комплексной оценки состояния здоровья.
3. Охарактеризовать медицинские группы для занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья детей и подростков. Выделить основной критерий для включения обучающихся в ту или иную медицинскую группу.
4. Выделить основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.
5. Охарактеризовать основные периоды занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы, их цель и задачи.
6. Представить примерное содержание урока по физической культуре в подготовительный период с учащимися специальной медицинской группы.
7. Выделить методические особенности занятий по физической культуре в специальной медицинской группе.
8. Раскрыть суть дифференцированного подхода в работе с учащимися специальной медицинской группы.

9. Представить примерный план-конспект урока по физическому воспитанию для школьников специальной медицинской группы.

10. Привести рекомендуемые тесты, с помощью которых оценивают физическую подготовленность учащихся специальных медицинских групп.

11. Дать оценку физической подготовленности учащихся специальных групп с использованием двигательных тестов.

Вид СРС:* Подготовка к тестированию

В тестовых заданиях помеченных звездочкой (*), выбрать несколько ответов.

1. Какие медицинские группы выделяются у школьников в соответствии с состоянием здоровья на уроках физкультуры?

- 1) основная
- 2) подготовительная
- 3) специальная
- 4) перечисленные выше
- 5) смешанная, с элементами ЛФК

2. Укажите оптимальный прирост пульса в основной части урока по физической культуре по отношению к его исходной величине для детей специальной медицинской группы:

- 1) свыше 100%
- 2) 80-100 %
- 3) 50-60 %
- 4) 40-50 %
- 5) 30-40 %

3. Моторная плотность урока физической культуры для учащихся общеобразовательной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должна составлять:

- 1) 40-50 %,
- 2) 50-60 %,
- 3) 60-80 %,
- 4) 80-90 %,
- 5) 90-100 %.

4. Детям специальной медицинской группы по физической культуре разрешается:

- 1) заниматься физическими упражнениями, закаливанием без ограничений
- 2) заниматься всеми видами общественно полезного труда
- 3) заниматься физической культурой в одной из спортивных секций или кружке
- 4) участвовать в соревнованиях и туристических походах
- 5) ничего из перечисленного

5. Детям специальной медицинской группы противопоказаны:

1) утренняя гимнастика с ограничением нагрузки
2) трудовые процессы, не связанные с применением физической силы, пребыванием на солнце

3) массовые физкультурные мероприятия – подвижные игры и физкультурные развлечения – с ограничением

- 4) занятия в спортивных кружках и секциях, туристические походы и соревнования
- 5) все выше перечисленное

6. Выберите место для урока физкультуры в расписании занятий специальной медицинской группы

- 1) по усмотрению учителя
- 2) первым уроком в понедельник, вторым в среду
- 3) первым уроком в понедельник, третьим в пятницу
- 4) вторым уроком в среду и в четверг
- 5) пятым или шестым уроком между сменами

7. Какова продолжительность физкультурного занятия у детей специальной медицинской группы, подгруппы «А»?

- 1) 20 минут

- 2) 25 минут
 - 3) 30 минут
 - 4) 45 минут
 - 5) с учетом утомляемости детей
8. Выберите оптимальный день недели для проведения первого физкультурного занятия
- 1) понедельник
 - 2) вторник
 - 3) среда, четверг
 - 4) пятница, суббота
 - 5) не зависит от дня недели
9. Во время контрольного посещения урока физкультуры специальной медицинской группы медсестра школы:
- 1) обращает внимание на соответствие плана урока требованиям программного материала и функциональным возможностям учащихся
 - 2) контролирует моторную плотность урока, следит за правильностью распределения нагрузки по частям урока
 - 3) контролирует степень утомляемости отдельных школьников и группы в целом
 - 4) обращает внимание на правильность осанки и функцию дыхания, применение элементов корригирующей гимнастики
 - 5) выполняет все вышеперечисленное
10. Вводная часть урока физкультуры учащихся специальной группы не преследует цели:
- 1) организации детей для занятий
 - 2) мобилизации внимания
 - 3) постепенного введения организма в работу
 - 4) обучения новым видам упражнений
 - 5) повышения функции дыхания и кровообращения
11. Какова длительность основной части урока физкультуры у детей специальной медицинской группы?
- 1) 15 минут
 - 2) 20 минут
 - 3) 25-30 минут
 - 4) 40 минут
 - 5) колеблется в зависимости от возраста учащихся
12. Сдвоенные уроки физкультуры у детей с ослабленным здоровьем допускаются:
- 1) в младших классах
 - 2) в старших классах
 - 3) при занятиях на свежем воздухе
 - 4) при организации занятий на лыжах
 - 5) не допускаются
13. Выберите критерий, который является второстепенным при распределении учащихся по медицинским группам для занятий физкультурой
- 1) состояние здоровья
 - 2) физическое развитие
 - 3) функциональная готовность организм
 - 4) уровень физической подготовленности
 - 5) желание ребенка
14. Что характеризует моторная плотность урока физкультуры?
- 1) показатель мощности выполняемой работы
 - 2) интенсивность нагрузки на уроке
 - 3) признаки утомляемости
 - 4) качество тренирующих воздействий
 - 5) все перечисленное
15. Внешние признаки умеренного утомления на уроке физкультуры включают:
- 1) небольшое покраснение кожи

- 2) незначительную потливость
 - 3) учащенное ровное дыхание
 - 4) бодрое, четкое выполнение команд и заданий
 - 5) все вышеперечисленные признаки
16. Какой из признаков не характеризует среднюю степень утомляемости?
- 1) значительное покраснение кожи
 - 2) учащенное ровное дыхание
 - 3) большая потливость, особенно лица
 - 4) напряженное выражение лица
 - 5) нарушение координации движений
17. Оптимальная частота сердечных сокращений на уроке физкультуры у детей специальной медицинской группы составляет:
- 1) 100-120 уд./мин.
 - 2) 120-140 уд./мин.
 - 3) 150 уд./мин.
 - 4) 140-160 уд./мин.
 - 5) до 100 уд./мин. 1
18. Выделите условия занятий детей в специальной группе здоровья (подгруппа Б)
- 1) посещают дети с тяжелыми органическими, необратимыми изменениями органов и систем
 - 2) занятия проводит специалист-инструктор
 - 3) группа комплектуется по классам и возрастам по 10-15 человек
 - 4) занятия проводят во внеурочное время в детских поликлиниках, физкультурных диспансерах, медицинских кабинетах ДОСШ
 - 5) все условия в комплексе
- *19. Лечебное действие физических упражнений проявляется в виде
- 1) тонизирующего влияния
 - 2) трофического действия
 - 3) психотропного воздействия
 - 4) формирования компенсаций
 - 5) нормализации функций
20. К IV группе здоровья относят детей и подростков
- 1) с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями
 - 2) здоровых, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций
 - 3) имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями
21. К V группе здоровья относят детей и подростков
- 1) больных хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями
 - 2) здоровых, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций
 - 3) с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями
22. К II группе здоровья относят детей и подростков
- 1) имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями
 - 2) с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями
 - 3) здоровых, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии не менее 3-5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функций, а также со сниженной сопротивляемостью

к острым хроническим заболеваниям

23. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы осуществляется по показателям
- 1) артериального давления
 - 2) количества шагов
 - 3) массы тела
 - 4) частоты сердечных сокращений
 - 5) глубины дыхания
24. Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах

«А» являются

- 1) пассивные упражнения под контролем учителя по физической культуре
- 2) упражнения на тренажёрах
- 3) дозированные физические упражнения

25. Наиболее оптимальная частота занятий по физической культуре в недельном режиме

для специальных медицинских групп

- 1) 5 раз в неделю по 35-45 минут
- 2) 3 раза в неделю по 55-60 минут
- 3) 1 раз в неделю по 90 минут

*26. К абсолютным медицинским противопоказаниям к занятиям физической культурой

относятся

- 1) активная фаза ревматизма, миокардит
- 2) миопия более 5 диоптрий
- 3) инфекционные заболевания в острой фазе
- 4) гипертония II–III степени, ретинопатия III степени
- 5) аневризма аорты

Раздел 2. Частные аспекты применения средств физического воспитания при патологии отдельных систем организма (76 ч.)

Вид СРС: * Выполнение индивидуальных заданий

1. Привести рекомендации по подбору физических упражнений для учащихся специальной медицинской группы на занятии по физической культуре.

2. Привести примерное занятие физической культурой для детей с бронхолегочной патологией.

3. Привести примерный комплекс физических упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.

4. Дать характеристику ЛФК как составной части физического воспитания учащихся с ослабленным здоровьем.

5. Привести примерные комплексы ЛФК, рекомендованные при различных отклонениях в состоянии здоровья учащихся (миопии, артериальной гипертензии и гипотонии, хронических гастритах с секреторной недостаточностью, нормальной и повышенной секрецией, нарушении осанки и др.).

Вид СРС: * Подготовка к тестированию

Выполнить тест

В тестовых заданиях помеченных звездочкой (*), выбрать несколько ответов.

1. Осанка – это...

- 1) пропорциональное соотношение всех частей тела
- 2) привычное положение тела непринужденно стоящего человека
- 3) соотношение длины туловища и ног человека

2. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических изгиба, а именно

- 1) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцовокопчиковый лордозы
- 2) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы
- 3) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцовокопчиковый кифозы

3. При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать

- 1) только статические упражнения
- 2) статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление

- 3) упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений
- 4) только упражнения с силовой направленностью
- 5) чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие

4. Целью ЛФК при хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией является

- 1) повышение уровня физического развития
- 2) повышение реактивности сосудистой системы, тренировка вестибулярного аппарата, улучшение функциональной деятельности ЦНС
- 3) создание благоприятных условий для ликвидации воспалительных изменений и стимулирование репаративных процессов

5. Целью ЛФК при лордозе является

- 1) формирование правильной осанки
- 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника
- 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника

6. Целью ЛФК при кифозе является

- 1) формирование правильной осанки
- 2) восстановление физиологических параметров поясничного отдела позвоночника
- 3) восстановление физиологических параметров грудного отдела позвоночника

При хронических заболеваниях легких и бронхов в ЛФК рекомендуется использовать

- 1) кратковременные нагрузки скоростно-силового характера
- 2) циклические упражнения на выносливость

7. При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют

- 1) циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени
- 2) ациклические упражнения
- 3) аутотренинг

8. При заболеваниях кишечника рекомендуются

- 1) упражнения на выносливость
- 2) упражнения для мышц брюшного пресса
- 3) упражнения для мышц ног

9. Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы противопоказаны упражнения

- 1) с задержкой дыхания
- 2) в положении лёжа
- 3) на расслабление
- 4) с натуживанием

10. Лицам с заболеваниями органов пищеварения противопоказаны упражнения

- 1) дыхание «животом»
- 2) занятия в течение 1 часа после приёма пищи
- 3) силовые упражнения для мышц брюшного пресса
- 4) общеразвивающие упражнения в положении сидя

11. Лицам с функциональными нарушениями осанки показаны упражнения

- 1) на укрепление мышечного корсета
- 2) упражнения с отягощениями стоя
- 3) прыжки и подскоки с гантелями

12. Вследствие неправильной осанки возникает

- 1) недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы
- 2) снижение резистентности организма
- 3) снижение рессорной функции позвоночника
- 4) гипертрофия миокарда

13. Средствами ЛФК являются

- 1) упражнения на тренажёрах с отягощениями
- 2) естественные факторы природы
- 3) физические упражнения

4) отдельные виды спорта

5) особый двигательный режим

*14. Противопоказаниями к занятиям ЛФК являются

1) кровотечение

2) сахарный диабет

3) высокая миопия

4) острый период заболевания

5) высокая температура

6) ожирение 3 степени

*15. Основными задачами ЛФК при ожирении являются

1) улучшение нервных регуляций

2) повышение тонуса центральной нервной системы

3) нормализация нарушенных функций

4) адаптация организма к возрастающим физическим нагрузкам

5) повышение тонуса и общей работоспособности организма

6) улучшение функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем

16. Основными задачами ЛФК при миопии являются

1) улучшение кровоснабжения тканей глаза

2) укрепление грудино-ключично-сосцевидной мышцы

3) общее укрепление организма

4) укрепление цилиарной мышцы

*17. При бронхиальной астме противопоказаны

1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом; упражнения с произношением различных звуков; диафрагмальное дыхание

2) упражнения с большими отягощениями

3) глубокие вдохи, способствующие распространению спазма

4) упражнения для мышц грудной клетки и мышц верхнего плечевого пояса

*18. При пороке сердца показаны:

1) упражнения для малых и средних мышечных групп с большим мышечным усилием, выполняемые в среднем темпе

2) упражнения небольшой интенсивности

3) упражнения с задержкой дыхания

4) упражнения, укрепляющие мышцы-разгибатели туловища

*19. При заболеваниях органов зрения показаны:

1) прыжковые упражнения

2) упражнения с высокой амплитудой

3) плавание

4) специальные упражнения, укрепляющие мышечно-связочный аппарат глаз, в частности аккомодационной мышцы

*20. При сколиозе показаны

1) выполнение большинства упражнений в изометрическом режиме

2) смешанные симметричные висы – стоя у гимнастической стенки или вис с согнутыми ногами, прижатыми к груди (упражнения, вытягивающие позвоночник)

3) частые висы на перекладине (на гимнастической стенке)

4) прыжковые упражнения

5) плавание кролем на груди

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1.	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-2
2.	Предметно-методический модуль	ПК-14

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ПК-14 Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными областями			
ПК-14.1 Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но бессистемно использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	Способен в полном объеме использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-14.2 Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности			
Не способен применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но бессистемно применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности	Способен в полном объеме применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-2.1 Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм			
Не способен определять совокупность взаимосвязанных задач,	В целом успешно, но бессистемно определяет совокупность взаимосвязанных	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет совокупность взаимосвязанных	Способен в полном объеме определять совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих

обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм
--	---	---	---

УК-2.2 Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.

Не способен определять ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.	В целом успешно, но бессистемно определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.	Способен в полном объеме определять ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.
--	--	--	---

УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.

Не способен оценивать вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но бессистемно оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	Способен в полном объеме оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.
---	---	---	--

УК-2.4 Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

Не способен определять ожидаемые результаты решения поставленных задач.	В целом успешно, но бессистемно определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	Способен в полном объеме определять ожидаемые результаты решения поставленных задач.
---	---	---	--

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ПК-14.1, ПК-14.2, УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3, УК-2.4)

1. Назвать особенности организации занятий в специальных медицинских группах.
2. Назвать принципы комплектования медицинских групп.
3. Дать понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
4. Охарактеризовать гигиенические требования к структуре и содержанию физических нагрузок в специальных медицинских группах.
5. Раскрыть возрастные особенности дозирования физической нагрузки на уроках. охарактеризовать физическую нагрузку и ее компоненты.
6. Дать понятие моторной плотности урока.
7. Дать понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объяснить требования к контролю, характеристика видов контроля.

8. Раскрыть содержание, методику и формы педагогического контроля в физическом воспитании.

9. Раскрыть значение врачебно-педагогического контроля на уроках физической культуры. Дать анализ физиологической кривой урока.

10. Дать понятие осанки. Рассмотреть методы оценки осанки. Назвать причины нарушения осанки. Предложить упражнения, направленные на коррекцию нарушений осанки.

11. Дать понятие плоскостопия. Рассмотреть методы оценки плоскостопия. Предложить упражнения, направленные на коррекцию плоскостопия.

12. Дать краткую характеристику заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей. Выделить причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у детей.

13. Раскрыть методику проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.

14. Дать краткую характеристику заболеваний органов дыхания у детей. Выделить факторы риска заболеваний органов дыхания.

15. Раскрыть методику проведения занятий после заболеваний органов дыхания.

16. Описать основные клинические проявления заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей и подростков.

17. Раскрыть методику проведения занятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

18. Дать характеристику нарушениям обмена веществ (ожирение). Рассмотреть особенности методики проведения занятий при ожирении 1 степени.

19. Описать основные клинические проявления сахарного диабета, причины возникновения. Рассмотреть особенности методики проведения занятий при легкой форме сахарного диабета.

20. Рассмотреть виды нарушений осанки. Назвать причины возникновения нарушений осанки. Перечислить основные средства физической культуры для коррекции нарушений осанки.

21. Рассмотреть формирование правильной осанки средствами физической культуры.

22. Дать характеристику сколиозов. Назвать причины возникновения сколиозов. Выделить особенности физической культуры при сколиозе 1 степени.

23. Дать понятие о плоскостопии. Назвать причины возникновения плоскостопия и виды плоскостопия. Рассмотреть методы профилактики и коррекции плоскостопия средствами физической культуры.

24. Дать характеристику неврозов у детей. Раскрыть особенности методики проведения занятий с детьми, страдающими функциональными нарушениями нервной системы

25. Охарактеризовать нарушения зрения у детей и подростков. Выделить факторы риска. Рассмотреть особенности проведения занятий физической культурой с детьми, имеющими нарушения зрения. Привести примерные комплексы физических упражнений, способствующих улучшению зрения.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного опроса) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;

- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ОГУ, 2017. – 125 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284> (дата обращения: 23.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1776-0. – Текст : электронный.

2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : [16+] / 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> (дата обращения: 03.12.2019). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

3. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : [16+] / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711> (дата обращения: 03.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4897-1. – DOI 10.23681/344711. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь, СКФУ, 2017. – 269 с. режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>.

2. Сапего, А. В. Физическая реабилитация / 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>.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.afkonline.ru/about.html> – Адаптивная физическая культура
2. <http://drvaha.piczo.com>. – Лечебная гимнастика
3. <http://medistochnik.ru> – Лечебная физкультура и массаж

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

– регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;

– изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

– изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

– прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

– выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;

– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;

– повторите определения терминов, относящихся к теме;

– продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;

– подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

– продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

– ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

– составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;

– выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;

– проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной системе университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Информационно-правовая система "ГАРАНТ" (<http://www.garant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотека МГПИ (МегоПро)
2. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»
3. ЭБС издательство «Лань»
4. ЭБС «Юрайт»
5. Гарант Эксперт (сетевая)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения (102).

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, многофункциональное устройство, принтер) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (6 шт.).

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал (101).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература.

Стенды с тематическими выставками.