

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Медицинские основы физической культуры и спорта рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 49.02.02 Педагог по адаптивной физической культуре.plx
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация **Педагог по адаптивной физической культуре**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 32

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	13		10			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	20	20	32	32
Практические	20	20	24	24	44	44
Итого ауд.	32	32	44	44	76	76
Контактная работа	32	32	44	44	76	76
Сам. работа	4	4	28	28	32	32
Итого	36	36	72	72	108	108

Программу составил(и):

кандидат биологических наук, доцент, Чмиль Ирина Борисовна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры МБОФК и БЖ

Протокол от 11.02.2026 г. № 7

Зав. кафедрой Казакова Г.Н.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19 02 2026г.

Председатель НМС УГН(С) к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование систематизированных медицинских знаний в области адаптивной физической культуры и спорта. Ознакомление с основами теоретических и методических аспектов организации и проведения врачебного контроля в адаптивной физической культуре, подготовка к работе в этой области с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия и физиология человека
2.1.2	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.4	Основы психологии
2.1.5	Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями
2.1.6	Гигиенические основы физической культуры и спорта
2.1.7	Методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
2.1.8	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
2.1.9	Лечебная физическая культура и массаж
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Проведение групповых и индивидуальных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации, в том числе по инклюзивной программе
2.2.2	Реабилитационные практики при различных видах повреждений и заболеваний
2.2.3	Частные методики адаптивного физического воспитания
2.2.4	Спортивные и подвижные игры
2.2.5	Современные технологии компенсации утраченных функций организма

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

:	
Знать:	
Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне знает как выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне знает как выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне знает как выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уметь:	
Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Владеть:	
Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне владеет способами решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне владеет способами решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне владеет способами решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
:	
Знать:	

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне знает как эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	--

стр. 4

Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне знает как эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	--

Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне знает как эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	--

Уметь:	
---------------	--

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	--

Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	--

Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	--

Владеть:	
-----------------	--

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне владеет методами эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	---

Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне владеет методами эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	---

Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне владеет методами эффективно взаимодействовать и работать в коллективе
-----------	---

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
--	--

:	
---	--

Знать:	
---------------	--

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне знает как использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне знает как использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне знает как использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

Уметь:	
---------------	--

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

Уровень 3	Обучающийся на порошковом уровне умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	--

Владеть:	
-----------------	--

Уровень 1	Обучающийся на продвинутом уровне владеет методами использования средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

Уровень 2	Обучающийся на базовом уровне владеет методами использования средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

Уровень 3	Обучающийся на пороговом уровне владеет методами использования средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-----------	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	--------------	--------------------------	------------	------------

	Раздел 1. Раздел 1. История возникновения и развития медицины. Основы патологии и этиологии						
--	--	--	--	--	--	--	--

стр. 5

1.1	Понятие о здоровье. Понятие о болезни. Причины возникновения болезни. Социальные факторы, Индивидуальное здоровье. Индекс общественного здоровья /Лек/	5	2	ОК 01			
1.2	Работа с конспектом лекции, основной и дополнительной литературой. /Ср/	5	2	ОК 01			
1.3	Общие основы лечебной физкультуры (ЛФК). /Лек/	5	2	ОК 01			
1.4	Дефект или нарушение. Инвалидность: ограниченность конкретного индивидуума, Нетрудоспособность: ограниченность конкретного индивидуума, которая вызвана дефектом или инвалидностью. /Лек/	5	4	ОК 01			
1.5	Ограниченность конкретного индивидуума, которая вызвана дефектом или инвалидностью. /Пр/	5	4	ОК 01 ОК 04			
1.6	Конспектирование темы «Выявление медико-социальных проблем детей инвалидов. /Ср/	5	2	ОК 01 ОК 04			
1.7	Врожденные пороки развития /Лек/	5	4	ОК 01 ОК 04			
1.8	Выявление медико социальных проблем детей инвалидов /Пр/	5	4	ОК 01 ОК 04			
1.9	Классификация травм при родах. /Пр/	5	2	ОК 01 ОК 04			
1.10	Причины возникновения ДЦП 1. Этиологический фактор ДЦП, действующий внутриутробно. 2. Факторы риска развития ДЦП, влияющим на ребенка в период родов. 3. Классификация ДЦП, симптомы. /Пр/	5	8	ОК 01 ОК 04			
1.11	Основы общей патологии. /Пр/	5	2	ОК 01 ОК 04			
1.12	Пороки центральной нервной системы. /Лек/	6	4	ОК 01 ОК 04			
1.13	Пороки сердечно сосудистой системы 1. Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 2. Атеросклероз, ишемия и инфаркт миокарда-болезни сердца. 3. Физическая реабилитация сердечно-сосудистой системы. /Лек/	6	6	ОК 01 ОК 04			

Раздел 2. Реабилитация и профилактика патологий в адаптивной физической культуре и спорте						
---	--	--	--	--	--	--

2.1	Медицинские методы и профилактика сколиоза 1. Искривления позвоночника. 2. Метод выявления сколиоза и неправильной осанки. 3. Медицинские методы лечения и профилактики сколиоза /Лек/	6	6	ОК 01 ОК 04			
2.2	Плоскостопие, определение, лечение, профилактика /Лек/	6	2	ОК 01 ОК 04			
2.3	Реабилитация при травмах и нарушениях опорно-двигательной системы /Лек/	6	2	ОК 01 ОК 04			
2.4	Антропометрия и соматоскопия. Правило проведения антропометрического исследования. Оценка физического развития. Методика построения антропометрического профиля. Методика проведения исследования -соматоскопии. /Пр/	6	6	ОК 01 ОК 04			
2.5	Методы восстановления в спорте. 1. Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп детей инвалидов. 2. Медико-биологические средства восстановления. 3. Фармакологические средства восстановления. Требования, применяемые к фармакологическим средствам. /Пр/	6	6	ОК 01 ОК 04			
2.6	Медицинские показания и противопоказания к АФК. 1. Клинико- физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. 2. Виды физических нагрузок. 3. Методы врачебно-педагогической оценки влияния АФК на организм /Пр/	6	6	ОК 01 ОК 04			

2.7	<p>Врачебный контроль в комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Роль и значение методов врачебного контроля в процессе медико-социальной реабилитации в обществе инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Современные функциональные методы исследования, их характеристика и возможности. Функциональный контроль после ампутации конечностей. Функциональный контроль при поражении спинного мозга. /Пр/</p>	6	6	ОК 01 ОК 04			
2.8	Изучение вопроса «Самоанализа медицинских показателей» /Ср/	6	4	ОК 01 ОК 04			
2.9	<p>Подготовка докладов по темам</p> <p>Профилактика сколиозов</p> <p>Профилактика плоскостопия</p> <p>Профилактика травм опорно-двигательного аппарата /Ср/</p>	6	6	ОК 01 ОК 04			
2.10	<p>Подготовка групповых докладов на темы</p> <p>1. Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп детей инвалидов.</p> <p>2. Медико-биологические средства восстановления.</p> <p>3. Фармакологические средства восстановления. Требования, применяемые к фармакологическим средствам.</p> <p>/Ср/</p>	6	6	ОК 01 ОК 04			
2.11	<p>Анализ литературы по теме: Роль и значение методов врачебного контроля в процессе медико-социальной реабилитации в обществе инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Современные функциональные методы исследования, их характеристика и возможности. Функциональный контроль после ампутации конечностей. Функциональный контроль при поражении спинного мозга. /Ср/</p>	6	6	ОК 01 ОК 04			
2.12	Разработка ситуационных задач по темам лекций и практик /Ср/	6	6	ОК 01 ОК 04			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Определение болезни.
2. Критерии болезни
3. Принципы классификации болезни.

4. Патологическая реакция, патологический процесс и патологическое состояние.
5. Формы и стадии болезни.
6. Понятие об этиологии.
7. Внешние причины заболеваний.
8. Внутренние причины заболеваний.
9. Условия возникновения и развития болезни.
10. Понятие о патогенезе.
11. Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность.
12. Роль наследственности и средовых факторов в патологии.
13. Виды мутаций.
14. Врожденная и наследственная патология.
15. Группы наследственной патологии.
16. Понятие конституция, типы.
17. Связь типов конституции с болезнями.
18. Значение возраста в развитии болезни.
19. Отек и обезвоживание.
20. Лимфостаз, лимфодема и лимфорей.
21. Причины нарушения кровообращения.
22. Ишемия, виды.
23. Кровотечения, его причины и виды.
24. Сердечная недостаточность и ее виды.
25. Нарушения сердечного ритма.
26. Тромбоз, его причины и исходы.
27. Дистрофии, их причины и виды.
28. Признаки некроза и его исходы.
29. Признаки шока, формы, стадии.
30. Причины и проявление острой дыхательной недостаточности.
31. Хроническая дыхательная недостаточность и ее степени.
32. Понятие реактивность и резистентность.
33. Общая характеристика иммунной системы.
34. Общая характеристика воспаления.
35. Виды воспаления.
36. Фазы воспаления и исход.
37. Лихорадка и ее значение для организма.
38. Общая характеристика инфекционного процесса.
39. Периоды инфекционной болезни.
40. Классификация нарушений тканевого роста.
41. Гипертрофия и ее виды.
42. Регенерация и ее виды.
43. Атрофия и ее виды.
44. Нарушение энергетического обмена.
45. Нарушения основного обмена.
46. Нарушения белкового обмена.
47. Нарушения липидного обмена.
48. Понятие врожденный порок развития.
49. Принципы классификации врожденных пороков развития.
50. Эндогенные причины врожденных пороков развития.
51. Экзогенные причины врожденных пороков развития.
52. Методы исследования в клинической тератологии.
53. Определение и этиопатогенез хромосомных болезней.
54. Факторы, влияющие на физическое развитие.
55. Методы исследования и оценки физического развития.
56. Осанка. Виды. Влияние различных видов спорта на осанку.
57. Содержание и методы врачебного исследования.
58. Нарушение функционального состояния ЦНС.
59. Простейшие пробы вегетативной нервной системы.
60. Нарушения функционального состояния вегетативной нервной системы.
61. Функциональное состояние аппарата внешнего дыхания и его показатели. Заболевание системы дыхания.
62. Функциональное состояние системы пищеварения и его показатели. Нарушения функционального состояния при гастритах и язвенной болезни.
63. Представления о болевом синдроме. Причины.

1. Исторический аспект возникновения лечебной физкультуры в России.
2. Медицинская реабилитация при нарушениях мозгового кровообращения.
3. Медицинская реабилитация при инфаркте миокарда.
4. Современные технологии в реабилитации больных с патологией опорно двигательного аппарата.

5. Современные технологии в реабилитации больных бронхо-легочной патологией.

5.3. Фонд оценочных средств

Примерные вопросы тестового контроля

1. Чтобы не допустить гипервентиляции при дыхательной гимнастике необходимо:

- а) На каждый акт искусственно управляемого дыхания дать 3-4 спокойных вдоха выдоха
- б) Вдох совершается через нос
- в) Выдох совершается через рот с созданием сопротивления току воздуха
- г) не применять форсированного выдоха
- д) все перечисленное верно

2. Особенности влияния лекарственного электрофореза определяют:

- а) поступление больших количеств медикаментов;
- б) накопление медикаментов в области воздействия;
- в) поступление малых количеств медикаментов;
- г) повреждение кожи;
- д) повышение фармакологической активности лекарств.

3. Формы кинезотерапии:

1. массаж; 2. физическое упражнение; 3. гигиеническая гимнастика; 4. утренняя гимнастика; 5. терренкур; 6. мышечное движение; 7. дозированная ходьба; 8. дыхательная гимнастика; 9. развивающая игра; 10. лечебная гимнастика.

4. Механизм лечебного действия средств кинезотерапии обеспечивается:

23

1. проприорецепцией; 2. нейрогуморальной регуляцией;

3. системой

обратной

связи; 4. регуляцией сердечного ритма; 5. работой зрительного анализатора; 6. моторно висцеральными рефлексам.

Ситуационные задачи к разделу 1 «Общие основы лечебной физкультуры».

ЛФК у детей при ортопедической патологии.

Задача № 1. При осмотре ребенка в возрасте 4,5 мес. отмечается выраженная наружная ротация правого бедра. Двигательные навыки ребенка соответствуют возрасту. Что необходимо посмотреть у ребенка дополнительно на осмотре? Какие исследования необходимо провести?

Правильный ответ: При осмотре необходимо дополнительно отследить наличие следующих симптомов: ограничение отведения бедра с одной стороны, симптом соскальзывания, асимметрия ягодичных складок, укорочение нижней конечности.

Необходимые исследования: В зависимости от возраста: УЗИ или рентгенография т/б суставов в прямой проекции и по Лаундштейну.

Задача №2. Родители ребенка возрастом 2,5 мес. жалуются на то, что ребенок лежит в кроватке криво. При осмотре: незначительная асимметрия тонуса мышц туловища верхних и нижних конечностей, выраженный наклон головы в правую сторону. При попытке вывести голову в центральное положение отмечается резкая негативная реакция ребенка. Опишите необходимые исследования для выяснения причин отклонения у ребенка? Какое лечение необходимо провести?

Правильный ответ: Лечение положением. Массаж с первых недель жизни.

Гимнастика по методу Vojta

Ситуационные задачи к разделу 2 «Лечебная физкультура в неврологии»

Задача №1 В отделение восстановительного лечения поступил больной К, 10 лет, с диагнозом: неврит лицевого нерва, восстановительный период. Назначен курс реабилитации. Курс составляет 20 занятий.

Какой курс реабилитации вы можете назначить данному больному? (Ответ: кинезотерапия, физиотерапия, после проведения курса ФЗТ – иглорефлексотерапия, массаж воротниковой зоны, медикаментозная терапия)

21

Назовите и охарактеризуйте периоды физической нагрузки всего курса реабилитации для данного больного. (Ответ: подготовительный период - занимает приблизительно 25% от общего курса и подготавливает к основной дозе физической нагрузки; основной - составляет приблизительно 50% от общего курса, именно здесь проявляется лечебный эффект от физических упражнений; заключительный - составляет 25% от общего курса и должен проходить в условиях поликлиники или санаторно курортного лечения, считается от момента вылечивания заболевания до полного здоровья).

Задача №2 Ребенок Л, 7 лет, с диагнозом: ДЦП, спастический тетрапарез, - получает курс реабилитации, включающий в себя физиотерапию, кинезотерапию, медикаментозное лечение, в отделении восстановительного лечения. На момент осмотра у ребенка жалобы на повышение температуры до 37,5 градусов, насморк, кашель. Ребенок осмотрен

педиатром, поставлен диагноз: противинфекционное лечение.

ОРВИ,
острый
фарингит.
Назначено

Показано ли продолжение курса восстановительного лечения в связи с тяжестью основного заболевания ребенка? (Ответ: нет, т.к. острый период любого заболевания и любое инфекционное заболевание являются противопоказанием для восстановительного лечения)

Назовите показания для назначения кинезотерапии? (Ответ: отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания, травмы (и)или их осложнений; положительная динамика в состоянии больного, определенная по совокупности клинико-функциональных и лабораторных данных)

Назовите противопоказания для назначения кинезотерапии? (Ответ: острый период любого заболевания или обострение хронического заболевания до появления стойкой клинико-лабораторной ремиссии; любое инфекционное заболевание до появления стойкой

клинико-лабораторной ремиссии; гипертермия любого генеза; системные заболевания (красная волчанка); наличие любого кровотечения, в том числе, внутреннего до полного его прекращения и восстановления лабораторных показателей; абсолютным противопоказанием являются идиопатическая тромбоцитопеническая пурпура и геморрагический васкулит; гнойные или гнойничковые поражения кожи, подкожной клетчатки, фасций и мышц; врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации; эписиндром; онкологические заболевания; спинальная амиотрофия Верника-Гоффмана; оссифицирующий миозит; выраженные расстройства интеллектуально-мнестической сферы и психические заболевания, затрудняющие общение и возможность активного участия больного в реабилитационном процессе)

Ситуационные задачи к разделу «Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии»

Задача №1

При осмотре у ребенка П, 10 лет, с диагнозом: патологический вывих правого тазобедренного сустава, состоянии после оперативного лечения, - выявлено нарушение осанки по сколиотическому типу.

22

Какие средства физической реабилитации можно назначить в данном случае?

(Ответ: кинезотерапия, массаж, физиотерапия)

Какие рекомендации необходимо дать ребенку и его родителям при выписке?

(Ответ: наблюдение в динамике врачом ЛФК, ортопедом; фитболтерапия; плавание)

Каким стилем рекомендуется плавать при нарушениях осанки? (Ответ: стиль брасс)

Задача №2

Инструктор-методист поводит индивидуальное занятие ЛФК с пациентом Ф, 45 лет, с диагнозом: посттравматическая сгибательная контрактура коленного сустава. При этом 1-ый период занятия составляет 30% от общего времени занятия, 2-ой период составляет 40%, 3-ий период составляет 30%.

Правильно ли, что инструктор-методист проводит индивидуальные занятия ЛФК с данным пациентом? (Ответ: да, правильно)

Правильно ли инструктор-методист распределяет время на периоды занятия ЛФК?

(Ответ: нет, неправильно)

Как называются периоды занятия ЛФК? (Ответ: подготовительный (вводная часть), основной, заключительный)

Распределите процентное соотношение времени по периодам занятия ЛФК? (Ответ: подготовительный – 15%, основной – 70%, заключительный – 15%)

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование, написание докладов, групповая работа.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Методические рекомендации по дисциплине

Освоение материала учебной дисциплины обучающимся происходит посредством аудиторной работы на лекциях и практических занятиях, а также в ходе самостоятельной работы обучающегося.

Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки студентов. Хорошо, грамотно, составленный конспект лекции - одно из основных условий успешной работы студента в вузе. Целью практического занятия является углубление и конкретизация знаний и развитие навыков самостоятельного анализа вопросов по наиболее важным и сложным темам учебных курсов. Практические занятия по дисциплине проводятся в форме семинаров и практических работ.

Подготовка к семинару

Начинать подготовку к практическому занятию следует с внимательного ознакомления с вопросами плана занятия и рекомендованной литературой. На каждый вопрос необходимо подготовить продуманный ответ в виде развернутого плана. Большую помощь в подготовке к занятиям по анатомии и физиологии оказывают анатомические зарисовки, схемы физиологических процессов. Разбирая материал учебника, не просто обращайтесь внимание на иллюстративный материал, попытайтесь самостоятельно воспроизвести рисунок или схему, разобраться во всех внутренних связях и взаимоотношениях изучаемых структур и процессов.

Подготовка к практической работе

Если на занятии планируется проведение практической работы – внимательно ознакомьтесь с ее целями, оборудованием, основными этапами работы. Методичку к работе в бумажном или электронном виде можно найти в электронном курсе «Анатомия и возрастная физиология» в разделе «Электронный университет» на сайте вуза. К практической работе в рабочей тетради должны быть записаны тема, цель, оборудование и ход работы. На занятии у Вас останется достаточно времени для выполнения работы и протоколирования в тетради полученных результатов. Итогом осмысления полученных результатов является вывод по практической работе. Оформленная практическая работа после проверки преподавателя прикрепляется в электронное портфолио студента.

Подготовка к контрольной работе

По окончании одного или нескольких разделов проводится контрольное занятие. Итоги освоения разделов проверяются с помощью контрольной работы. В качестве контрольной работы студентам предлагается либо дать развернутый письменный ответ на вопросы, либо пройти тестирование. Рекомендуется при подготовке к контрольной - внимательно по конспектам лекций и учебникам просмотреть пройденный в данном разделе материал, обращая особое внимание на термины, на схемы физиологических процессов, на сроки и содержание сенситивных периодов развития разных физиологических систем, возрастную периодизацию, самостоятельно воспроизвести некоторые физиологические схемы. Эффективным средством к подготовке являются примерные образцы заданий на странице курса в электронном университете.

Составление тестов

Эффективной формой усвоения материала является составление студентами тестовых заданий. По материалам 1 раздела дисциплины студентам рекомендуется составить 25-30 тестовых заданий по одной выбранной теме раздела, либо для итогового тестирования по всему разделу. Рекомендуется придерживаться следующего соотношения видов тестов:

Закрытые – 60%;

Открытые – 10-20%

Задания на установление правильной последовательности – 10-15%

Задания на установление соответствия – 10-15%

Тестовые задания закрытой формы – это задания на выбор правильного ответа (одного или нескольких) из предложенных вариантов.

Основная часть задания формулируется в форме утверждения, которое обращается в истинное или ложное высказывание

после подстановки одного из вариантов ответа.

Задание формулируется предельно кратко, как правило, в форме предложения, состоящего из 7-8 слов. В основную часть задания следует включать как можно больше слов, оставляя для ответа не более 2-3 наиболее важных, ключевых для данной проблемы понятий. Из текста задания необходимо исключать все ассоциации, способствующие выбору правильного ответа с помощью догадки.

Тестовые задания закрытой формы должны содержать не более пяти вариантов ответов на каждый вопрос. Среди предложенных вариантов ответа может быть как один, так и несколько верных. Отсутствие верного ответа среди предложенных, как и отсутствие неверного недопустимо. Все ответы к одному заданию должны быть приблизительно одной длины.

Тестовые задания открытой формы – это задания на дополнение предложенного текста пропущенным словом или словосочетанием. Текст задания должен обладать предельно простой синтаксической конструкцией. В тексте задания не является преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и обучающийся.

должно быть повторов и двойного отрицания. Дополнение в тексте может быть только одно, место пропущенного понятия обозначается точками. Точки ставятся на месте ключевого элемента, знание которого является наиболее существенным для контролируемого материала. Обычно ответом служит одно слово или словосочетание, состоящее не более чем из двух слов. Тестовые задания на установление соответствия – это задания на определение связей между объектами, входящими в разные группы. Группы объектов, между которыми устанавливается соответствие, могут быть одинакового размера, но предпочтительнее, чтобы одна была больше другой (допускается одна лишняя позиция). Соответствие между объектами групп должно быть однозначным, одному элементу первого множества должен соответствовать один элемент второго множества.

Тестовые задания на упорядочивание – это задания на систематизацию предложенных понятий по какому-либо принципу (в основном, хронологическому). Последовательность устанавливаемых объектов должна быть однозначной. Не рекомендуется составлять последовательность, требующую повторения одного из объектов. В основном тексте задания должно быть указание на направление последовательности.

Методические рекомендации к подготовке устного сообщения (подготовка к практическим занятиям)

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме обучающийся составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и обучающийся.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации.

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист;

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников.

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение – это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показывается позиция автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть

кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение А».

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

8. Подготовка презентации к докладу.

Презентация, согласно толковому словарю русского языка

.Н. Ушакова: «... способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук».

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.

2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).

3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.

4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.

5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).

7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы.

Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда.

Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека.

Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому.

Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;

- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;

- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;

- рекомендуемое число слайдов 17-22;

- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;

- раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточные материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

Анализа монографий и учебников

Выполняется письменно. Объем работы составляет не более 2 страниц машинописного текста. Текстовый материал оформляется 14 шрифтом через 1,5 интервал, красная строка 1,25, интервал между абзацами «0», отступ: слева 3; справа 2, выравнивание текста по ширине страницы.

Структура включает в себя:

1. Библиографическая карточка с полной информацией о выбранной монографии

2. Раскрытие актуальности темы (рассматривается во введении или предисловии)

3. Анализ и структура написания монографии (введение, количество глав, иллюстраций, таблиц, графиков; развитие рубрикации, подглав, заголовков)
4. Анализ содержания глав (используя выводы автора сделать свои выводы)
5. Анализ цитируемой литературы (заинтересовавшие источники выписать; сколько источников)

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации – экзамену по модулю

Экзамен по модулю – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче экзамена по модулю допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к экзамену по модулю сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к экзамену по модулю, пригодных для многих случаев.

При подготовке к экзамену по модулю конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой и другими информационными источниками электронной библиотечной системы КГПУ им. В.П. Астафьева.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;

б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались преподавателем. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом учебных занятий и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед экзаменом по модулю.

Подготовка к экзамену по модулю фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении периода обучения, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к экзамену по модулю. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным

Технологическая карта рейтинга студента по дисциплине Медицинские основы физической культуры и спорта

Наименование дисциплины (курса)		Уровень образования (бакалавриат)		Количество зачетных единиц (кредитов)	
«Медицинские основы физической культуры и спорта»		44.02.07 Учитель безопасности жизнедеятельности и защиты Родины.		3	
Задания для проведения входного контроля					
Вид учебной деятельности	Форма работы			Количество баллов	
				min	max
	Ситуационные задачи			11	15
Итого:				11	15
РАЗДЕЛ № 1					
Система комплексной безопасности образовательного учреждения					
Вид учебной деятельности	Форма работы			Количество баллов	
				min	max
Текущая работа	1	Конспект лекции		5	8
	2	Групповая работа на семинарах		5	10

	3	Доклад	5	8
	4	Ответы на вопросы	4	6
	5	Вопросы докладчику	4	6
	6	Самостоятельная работа	7	12
Итого:			30	50
РАЗДЕЛ № 2				
Организация противодействия терроризму и экстремизму				
Вид учебной деятельности	Форма работы		Количество баллов	
			min	max
Текущая работа	1	Конспект лекции	5	8
	2	Групповая работа на семинарах	5	10
	3	Доклад	5	8
	4	Ответы на вопросы	4	6
	5	Вопросы докладчику	4	6
	6	Самостоятельная работа	7	12
ИТОГО:			30	50
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ:			60	100
Пропуск лекции				5
Пропуск семинара				7
Невыполнение задания				10
Количество штрафных баллов за раздел				22
Количество баллов для допуска к зачету			60	