

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

**ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ И  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ПРОГРАММАМ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНам  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ  
ПО ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРОГРАММЕ  
Лечебная физическая культура и массаж**

**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация **Педагог по адаптивной физической культуре и спорту**  
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану 144

в том числе:

аудиторные занятия 74

самостоятельная работа 70

контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 74

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	30	30	24	24	54	54
Итого ауд.	40	40	34	34	74	74
Контактная работа	40	40	34	34	74	74
Сам. работа	32	32	38	38	70	70
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

*к.м.н., Доцент, Казакова Галина Николаевна*

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

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

Протокол от 11.02.2026 г. № 7

Зав. кафедрой к. м. н., доц. Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Формирование систематизированных знаний и навыков по рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия.	
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	МДК.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
<b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>	
<b>ПК 3.1.: Планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знать, как планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	Знать, как планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
Уровень 3	Знать, как планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
Уровень 3	планировать занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками планирования занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 2	навыками планирования занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам
Уровень 3	навыками планирования занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
<b>ПК 3.2.: Проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Как проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	Как проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 3	Как проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 3	проводить занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания
Уровень 2	навыками проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации
Уровень 3	навыками проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации в соответствии с действующими санитарными правилами и нормативами
<b>ПК 3.3.: Осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Как осуществлять контроль за физическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 2	Как осуществлять контроль за физическим и функциональным состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 3	Как осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	осуществлять контроль за физическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 2	осуществлять контроль за физическим, функциональным состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Уровень 3	осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками осуществлять контроль за физическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 2	навыками осуществлять контроль за физическим, функциональным состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Уровень 3	осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интегракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. II. Индивидуальный подход к проведению ЛФК и массажа.</b>						
1.1	Анамнез. Антропометрия. Физикальные методы обследования. Правила составления плана ЛФК и мониторинг состояния индивидуума. Типы реакции сердечно- сосудистой системы на нагрузку. /Лек/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.2	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические и физические средства методами ЛФК (восстановления спортивной работоспособности). /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.3	Оценка нервной и нервно-мышечной систем перед проведением массажа. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.4	Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Провести сбор анамнеза с заполнением карты.
1.5	Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Провести измерение АД и пульса. Рассчитать параметры оценки ССС у себя.
1.6	Общая характеристика приёмов массажа. Специфика применения массажных приёмов на практике /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Провести пробу Штанге и Генчи. Сделать выводы.
1.7	Врачебно-педагогические наблюдения, задачи и содержание. Функциональные тесты используемые при ВПК, методика, оценка результатов. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
1.8	Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при физических нагрузках различной мощности и объема. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
1.9	Зачёт /ЗачётСОц/	5	0	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Зачёт

1.10	Учёт классификации типов телосложения человека при проведении массажа. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			Подготовить реферат.
1.11	Структура организации спортивного диспансера: требования к оформлению документов, требования к прохождению медосмотров занимающимися ФКиС. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			Подготовить реферат.
1.12	Физические средства, их влияние на организм спортсмена. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
1.13	Становление и развитие ЛФК в России. Биомеханические основы движений в ЛФК. Характеристика гимнастических упражнений /Ср/	4	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
1.14	Организация ЛФК в лечебных учреждениях. Схема процедуры и составление примерного комплекса упражнений. /Ср/	4	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
1.15	История развития, анатомо-физиологическое обоснование и гигиенические основы массажа. /Ср/	4	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
1.16	Системы, методы, формы и виды массажа. Формы и технология проведения сеансов массажа. Методика выполнения основных приемов рефлекторно-сегментарного массажа. Методика выполнения основных приемов лечебного массажа. Приемы и техника классического лечебного массажа. /Ср/	4	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
	<b>Раздел 2. I. Введение в предмет: задачи и организация проведения ЛФК и массажа.</b>						
2.1	Введение в предмет: задачи, показания и организация проведения ЛФК и массажа /Лек/	4	4	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.2	Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физической культурой и спортом. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических упражнений по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления Физиологическая кривая урока, тренировки. /Лек/	5	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.3	Содержание, значение ЛФК и массажа для сохранения здоровья, повышения функционального резерва организма и профилактики различных отклонений в деятельности организма. /Лек/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.4	Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в лечебной физкультуре. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. /Лек/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.5	Анамнез. Антропометрия. Физикальные методы обследования. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Брадикардия. Гипотония. Интегральная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы перед проведением ЛФК. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. /Пр/	5	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
2.6	Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы лиц	4	4	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по

	разного пола, возраста перед проведением ЛФК /Пр/						теме семинара.
2.7	Правила формирования комплекса ЛФК /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
2.8	Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
2.9	Классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК /Лек/	5	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.10	Контроль над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа. Лечебная физическая культура и массаж при травмах. Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека. /Лек/	5	4	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.11	Приемы и техника массажа. Методика массажа Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж. /Лек/	5	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.12	Дозировка величины физической нагрузки и основные формы ЛФК. /Пр/	4	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.13	Показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа. Особенности использования методов ЛФК для оздоровления организма. Принципы дозирования физических нагрузок на занятиях ЛФК. Основные методы контроля над переносимостью и эффективностью лечебной физической культуры и массажа. /Пр/	5	6	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.14	Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов. Использование ЛФК для нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы. Использование ЛФК для нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена /Пр/	5	4	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.15	Методика ЛФК при нарушениях углеводного, белкового, жирового, минерального и гормонального обмена веществ у человека. Лечебное влияние физических упражнений при нарушениях обмена веществ осуществляется в основном по механизму трофического действия. /Пр/	5	4	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			

2.16	Виды массажа: точечный, инструментальный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж. /Пр/	5	6	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.17	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях нервной системы /Пр/	5	2	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.18	Показания и противопоказания к проведению ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения, полиомиелите, неврозах, миопатии. Методика проведения ЛФК при различных двигательных нарушениях. Дозирование нагрузок ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. /Ср/	5	6	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.19	Профилактика нарушений осанки при занятиях физической культурой. Методики ЛФК и массажа для коррекции нарушений осанки у детей и подростков. Клинико-физиологическое обоснование и особенности методики ЛФК при сколиотической болезни. /Ср/	5	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.20	Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Методика ЛФК для больных при инфаркте миокарда, гипертонии, ишемической /Ср/	5	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.21	Общеразвивающие упражнения улучшающие функцию всех органов и систем и оказание их благоприятного воздействие на дыхательный аппарат. /Ср/	5	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			
2.22	Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний./Ср/	5	8	ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания для проведения входного и текущего контроля.

1. Цели и задачи дисциплины "ЛФК и массаж"
  2. Значение дисциплины "ЛФК и массаж" в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
  3. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
  - 4.Самомассаж
  - 6.Сигментарный массаж
  - 7.Точечный массаж
  - 8.Соединительно-тканый массаж
  - 9.Переостальный массаж
  - 10.Спортивный массаж
  11. Гигиенический массаж
  12. Массаж и гимнастика в раннем возрасте
  - 13.ЛФК при заболеваниях органов дыхания
  - 14.ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
  - 15.ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях
  - 16.ЛФК в посттравматический период
  - 17.ЛФК для разных возрастных групп населения
- Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен)
18. История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
  19. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

20. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
21. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
22. Физиологическое действие массажа на мышечную систему.
23. Массаж в сочетании с другими видами лечения.
24. Спортивный массаж. Гигиенический массаж.
25. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях верхних дыхательных путей
26. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
27. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
28. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
29. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
30. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
31. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
32. Массаж при шейно-грудном остеохондрозе

### **5.2. Темы письменных работ**

1. Лечебная физическая культура как средство медицинской и физической реабилитации.
2. Цели, задачи и принципы лечебной физической культуры.
3. Массаж в системе восстановительного лечения и реабилитации.
4. Анатомо-физиологические основы применения лечебной физической культуры.
5. Физиологическое влияние физических упражнений на организм человека.
6. Физиологическое воздействие массажа на органы и системы организма.
7. Средства и формы лечебной физической культуры.
8. Классификация и основные виды массажа.
9. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.
10. Показания и противопоказания к проведению массажа.
11. Роль лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Применение массажа при нарушениях осанки.
13. Лечебная физическая культура при сколиозе.
14. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника.
15. Массаж при заболеваниях позвоночника.
16. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
17. Массаж в восстановлении после травм и ушибов.
18. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
19. Массаж при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы.
20. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
21. Применение массажа при заболеваниях органов дыхания.
22. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
23. Массаж при функциональных нарушениях нервной системы.
24. Лечебная физическая культура в послеоперационном периоде.
25. Роль массажа в послеоперационном восстановлении.
26. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
27. Массаж как средство профилактики утомления и перенапряжения.
28. Особенности лечебной физической культуры и массажа у детей.
29. Особенности лечебной физической культуры и массажа у лиц пожилого возраста.

### **5.3. Перечень видов оценочных средств**

Устный опрос. Проверка знаний через ответы на вопросы по темам дисциплины. Может проводиться на семинарах или экзамене.

Письменные работы. Контрольные работы, тесты, эссе, рефераты, анализы уроков. Позволяют оценить глубину знаний и умение применять их на практике.

Практические задания. Разработка уроков, внеурочных мероприятий, анализ учебно-тематических планов, составление педагогических характеристик.

Кейс-задачи и ситуационные задания. Анализ реальных или смоделированных педагогических ситуаций, требующих принятия решений.

Портфолио. Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения.

Проекты. Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных или исследовательских заданий. Позволяет оценить умения самостоятельно конструировать знания, анализировать, исследовать.

Самоанализ и самоконтроль. Оценка собственной деятельности при проведении уроков или внеурочных мероприятий.

Зачет с оценкой по дисциплине «Лечебная физическая культура» является формой промежуточной аттестации и служит для оценки уровня теоретической, методической и практической подготовленности обучающихся. В ходе контроля проверяются знания основных средств и методов лечебной физической культуры, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений, принципов построения занятий, а также умение подбирать упражнения с учетом состояния здоровья и особенностей занимающихся. Зачет с оценкой проводится в устной, письменной, практической или смешанной форме. Итоговая оценка выставляется на основе полноты и правильности ответа, владения профессиональной терминологией, понимания методических основ дисциплины и качества выполнения практико-ориентированных заданий.

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b> (электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом)			
<b>6.1.1. Основная литература</b> (включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу)			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016
ЛП.2	Егорова С.А.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014
ЛП.3	Рубанович В.Б.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие	М.: Издательство Юрайт, 2017
<b>6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>			
<p>Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производства), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, Набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint.</p> <p>Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).</p> <p>Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГебра, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Мах (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).</p>			
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
<p>1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.</p> <p>3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: <a href="http://e.lanbook.com">e.lanbook.com</a>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.</p> <p>4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.</p> <p>5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <a href="https://krasspu.antiplagiat.ru">https://krasspu.antiplagiat.ru</a>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.</p>			
<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>			
Учебная аудитория: маркерная доска - 1 шт., наглядные пособия по анатомии (плакаты - 30 шт., демонстрационная модель строения человека - 1 шт.)	660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, помещение 2, комната 59, площадь 41,4 кв.м.		
Учебная аудитория: учебная доска -1 шт., массажная кушетка - 1шт., велотренажер -1 шт., ширма - 1 шт.	660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, помещение 2, комната 48, площадь 21,0 кв.м.		
Учебно-исследовательская лаборатория института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина: маркерная доска-1шт., компьютер с выходом в Интернет-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1 шт., велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, электрокардиограф, и тонометр, спиро, и др.)	660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, помещение 2, комнаты 7, 8, общая площадь 39,9 кв.м.		
Спортивный зал: сетка волейбольная - 1 шт., баскетбольные щиты – 2 шт., макет футбольных ворот – 2шт., электронное табло-1шт.	660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, помещение 2, комната 33, площадь 427,3 кв.м.		
Спортивный зал: гимнастические снаряды: бревно, разновысокие и параллельные брусья, перекладина, гимнастический стол (опорный прыжок), конь, махи, гимнастический ковер	660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Перенсона, д.7, этаж 4, помещение 6, комната 19, площадь 363,6		
<b>8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)</b>			
<p>Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета</p>			

следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п. Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы; анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме. Требования к рецензии на монографию 1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность) 2. Какова основная проблема книги? 3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример) 4. Оцените стиль изложения. 5. Оцените научный аппарат монографии. 6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии? Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.