Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно- методического управления к.п.н., доцент А.П.Морозовк.б.н., доцент И.В. Осадченко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «20» июня 2023 г. «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО Председатель УМК и.о. проректора по учебной работе к.п.н., доцент А.П.Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«НЕТРАДИЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Б1.В.ДВ.05.01**

**Направление подготовки**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

***ОПОП «Лечебная физическая культура»***

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма**

обучения/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, к.псих.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева «20» июня 2023 г. | СОГЛАСОВАНОДекан факультетазаочной формы обучения, к.п.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер«20» июня 2023 г.  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 15, От «05» июня 2023 г.)Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Осадченко«05» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48563).

**Составители рабочей программы:**

Бабушкина А.И. - старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Долматов А.В. - преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Биндусов Е.Е. – к.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и методики гимнастики

Осадченко И.В. – к.б.н., доцент, зав. кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| 01.003. | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н | ПДО |
| 03.007. | "Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере"  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.06.2020 N 352н | **СР** |
| 05.002. |  «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02апреля 2019 г. N 199н | **ТАФК** |
| 05.004. | "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 197н | **ИМАФК** |

**1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

 **ПК-4.** Способен применять методики и средства лечебной физической культуры, массажа, восстановительных мероприятий, определяя приоритетность и очередность их выполнения.

 **ПК-5.** Способен разрабатывать индивидуальные программы реабилитации и абилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с использованием средств лечебной физической культуры.

 **ПК-6.** Способен проводить оздоровительную и профилактическую работу с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

**«нетрадиционно-оздоровительные методики лечебной физической культуры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате изучения дисциплины студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Код формируемыхкомпетенций |
| ***ЗНАТЬ:*** |
| - основные требования к составлению методической документации по нетрадиционно-оздоровительным методикам лечебной физической культуры, необходимой для реализации программы реабилитации. | **ТАФК**: Д 03/6;**ИМАФК:** B/01.6 | ПК-4 |
| - задачи и содержание программ реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностям и здоровья и инвалидов всех возрастных и нозологических групп, с использованием средств нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры. | **ТАФК:** C/01.6 **ИМАФК:** B/04.6 **СР:** А/02.6 | ПК-5 |
| - основные средства адаптивной физической культуры для организации и проведения оздоровительной и профилактической работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп; | **ТАФК:** C/02.6 **ИМАФК:**  B/03.6 **ПДО:** С/01.6  | ПК-6 |
| ***УМЕТЬ:*** |
| -разрабатывать методическую документацию по нетрадиционно-оздоровительным методикам лечебной физической культуры, необходимую для реализации программы реабилитации. | **ТАФК**: **Д 03/6****ИМАФК**: B/03.6 **ПДО:** А/04.6 | ПК-4 |
| - разрабатывать программы реабилитации и абилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов всех возрастных и нозологических групп, с использованием нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры. | **ТАФК:** C/01.6 **ИМАФК**: B/04.6 **СР**: А/02.6  | ПК-5 |
| **-** использовать средства нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры и проводить оздоровительную и профилактическую работу с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** C/02.6 **ИМАФК:**  B/03.6 **ПДО:** С/01.6 | ПК-6 |
| ***ОБЛАДАТЬ НАВЫКАМИ И/ИЛИ ОПЫТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***  |
| - разработки методической документации по нетрадиционно-оздоровительным методикам лечебной физической культуры, необходимой для реализации программы реабилитации. | **ТАФК**: **Д 03/6****ИМАФК**: B/03.6 **ПДО:** А/04.6 | ПК-4 |
| -составления программ реабилитации и абилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов всех возрастных и нозологических групп, с использованием средств нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры. | **ИМАФК**: B/04.6 **СР**: А/02.6  | ПК-5 |
| - применения средств нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры для организации и проведения занятий оздоровительной и профилактической направленности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов всех возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** C/02.6 **ИМАФК:**  B/03.6 **ПДО:** С/01.6 | ПК-6 |

**2. Место дисциплины в структуре Образовательной**

**Программы:**

Дисциплина «**Нетрадиционно-оздоровительные методики лечебной физической культуры**» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к дисциплинам по выбору.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре очной формы обучения, в 8 семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестры** |
| **7** |
| **Аудиторные занятия (всего)**  | **54** | **54** |
| В том числе: |
| Лекции | 18 | 18 |
| Практические занятия (ПЗ) | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **90** | **90** |
| В том числе: |
| *Реферат* | 30 | 30 |
| *Другие виды самостоятельной работы*  | 60 | 60 |
| Вид промежуточной аттестации | - | Зачет с оценкой |
| **Общая****трудоемкость:**  |  **Часы** | **144** | **144** |
| **Зачетные единицы**  |  |  |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестры** |
|  **8** |
| **Аудиторные занятия (всего)**  | **24** | **24** |
| Лекции | 8 | 8 |
| Практические занятия (ПЗ) | 16 | 16 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **120** | **120** |
| *Реферат* | 30 | 30 |
| *Другие виды самостоятельной работы* | 90 | 90 |
| Вид промежуточной аттестации | - | Зачет с оценкой |
| **Общая****трудоемкость:**  | **Часы** | **144** | **144** |
| **Зачетные единицы**  |  |  |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела** | **Содержание раздела** |
|
| 1. |  Общая характеристика нетрадиционно- оздоровительных методик лечебной физической культуры | Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик. Оздоровительные методики европы Америки и восточной азии. Роль нетрадиционных оздоровительных методик в адаптивной и лечебной физической культуре. Области и особенности применения нетрадиционных методов оздоровления.  |
| 2 | Отечественные нетрадиционно- оздоровительные методики |  Краткая история тенденции возникновения нетрадиционных методик оздоровления в СССР и России. Методика Дикуля ее направление и область применения. Методика Бубновского область применения, тренажер Бубновского особенности метода. Изометрические методики восстановления позвоночника. Сителя, .Борщенко.  |
| 3. | Европейские и Американские оздоровительные методики  | Методы двигательной активности Воркаут, Калистеника, Особенности и различия методов. Метод ТRХ, Методы калланетика и пилатес. Сравнительная характеристика методов. |
| 4. | Восточные оздоровительные методики. | Китайские оздоровительные методики краткий обзор Оздоровительная методики: Ци-Гун, У-шу,Тай-цзиэ.Краткий обзор практики Йоги, Теория Айюрведы. Йогатерапия, Ха-Тха йога, асаны и их влияние на опорно-двигательный аппарат. Восстановление позвоночника. Аштанга-Виньяса йога, восстановление общей двигательной активности |
| 5. | Отечественные и зарубежные методики дыхательной гимнастики.  |  История возникновения дыхательных практик и их применения в адаптивной физической культуре . Методы Бутейко, Стрельниковой. Метод холотропного дыхания. Ребефин, методика ВайвейшнМетодика холотропногодыхания . |
| 6. | Релаксационные оздоровительные методики  | История китайских оздоровительных методик и йндийских методик праноямы их принцип и различие. Комплекс дыхательной гимнастики Йоги-Праноямы |
| 7. | Концепция применения на практике нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры  | Обобщение материала построение концепции применения на практике изученного материала, Рекомендации к применению знаний в процессе прохождения практики студентами. |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы |
| Л | ПЗ | СРС | Всегочасов |
| 1. |  Общая характеристика нетрадиционно- оздоровительных методик лечебной физической культуры | 2 | 2 | 10 | 14 |
| 2. | Отечественные нетрадиционно- оздоровительные методики. | 4 | 6 | 14 | 24 |
| 3. | Европейские и Американские оздоровительные методики  | 2 | 6 | 14 | 22 |
| 4 | Восточные оздоровительные методики | 4 | 6 | 14 | 24 |
| 5 | Отечественные и зарубежные методики дыхательной гимнастики.  | 2 | 6 | 14 | 22 |
| 6 | Релаксационные оздоровительные методики  | 2 | 6 | 14 | 22 |
| 7. | Концепция применения на практике нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры | 2 | 4 | 10 | 16 |
|  | **ИТОГО** | **18** | **36** | **90** | **144** |

заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы |
| Л | ПЗ | СРС | Всегочасов |
| 1. |  Общая характеристика нетрадиционно- оздоровительных методик лечебной физической культуры  | 2 | - | 10 | 12 |
| 2. | Отечественные нетрадиционно- оздоровительные методики. | - | 4 | 20 | 24 |
| 3. | Европейские и Американские оздоровительные методики  |  - | 2 | 20 | 22 |
| 4 | Восточные оздоровительные методики |  2 | 2 | 20 | 24 |
| 5 | Отечественные и зарубежные методики дыхательной гимнастики  |  | 2 | 20 | 22 |
| 6 | Релаксационные оздоровительные методики  | 2 | 4 | 20 | 26 |
| 7. | Концепция применения на практике нетрадиционно-оздоровительных методик лечебной физической культуры  | 2 | 2 | 10 | 14 |
|  | **ИТОГО** | **8** | **10** | **120** | **144** |

**6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1 Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов на Дону : Феникс, 2009. - 253 с. : ил. - (Домашняя медицинская библиотека). - ISBN 978-5-222-15530-1 : 220.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 49 | - |
|  | Лечебная физическая культура : методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко ; МГАФК; под ред. С. Е. Павлова. - Малаховка : ВИНИТИ, 2013. - 80 с. - Библиогр.: с. 77-79. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 109 | - |
|  | Мартынихин, В. С. Лечебная физкультура и врачебный контроль у неврологических больных с разными формами двигательных расстройств : учебное пособие / В. С. Мартынихин, К. В. Мартынихин, М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: 205-209. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Смирнов, Г. И. Лечебная физическая культура в терапии : учебное пособие / Г. И. Смирнов, В. Ф. Лутков, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Смирнов, Г. И. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии : учебное пособие / Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кузьминова, Т. А. Лечебная и оздоровительная физическая культура для людей с заболеваниями позвоночника : учебно-методическое пособие / Т. А. Кузьминова, А. Ю. Жукова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 44 с. : ил. - Библиогр.: с. 41. - 98.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 111 | - |
|  | Кузьминова, Т. А. Лечебная физическая культура в медицинской реабилитации детей после тяжелой черепно-мозговой травмы : монография / Т. А. Кузьминова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 163 с. : ил. - Библиогр.: с. 146-163. - ISBN 978-5-00063-003-7 : 255.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 60 | - |
|  | Кузьминова, Т. А. Компрессионные переломы грудного и поясничного отделов позвоночника у детей. Особенности лечебной физической культуры в системе реабилитации : учебно-методическое пособие / Т. А. Кузьминова, С. В. Виссарионов, А. Г. Баиндурашвили ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 155-163. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Гинзбург, М. Л. Спортивная кардиология : учебное пособие ... для подготовки бакалавров / М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 124 с. - Библиогр.: с. 120-122. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 12-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 412 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.406-409. - ISBN 5-7695-2348-4 : 138.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 100 | - |
|  | Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74265.html](http://www.iprbookshop.ru/74265.html%20) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html> (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 104 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74267.html> (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии : учебник / Н. М. Белокрылов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70632.html](http://www.iprbookshop.ru/70632.html%20) (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494144> (дата обращения: 17.03.2022). | 1 | - |
|  | Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2018. — 76 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103884.html> (дата обращения: 25.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Лечебная физическая культура : методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко ; МГАФК; под ред. С. Е. Павлова. - Малаховка : ВИНИТИ, 2013. - 80 с. - Библиогр.: с. 77-79. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 109 | - |
|  | Лечебная физическая культура : методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко ; МГАФК; под ред. С. Е. Павлова. - Малаховка : ВИНИТИ, 2013. - Библиогр.: с. 77-79. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. - М. : Медицина, 1990. - 638 с. : ил.  | 454 | 3 |
|  | Мартынихин, В. С. Лечебная физкультура и врачебный контроль у неврологических больных с разными формами двигательных расстройств : учебное пособие / В. С. Мартынихин, К. В. Мартынихин, М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 212 с. : ил. - Библиогр.: с. 205-209. - 265.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 30 | 10 |
|  | Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 412 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.406-409. - ISBN 5-7695-2348-4 : 138.55.  | 191 | 1 |
|  | Учебник инструктора по лечебной физической культуре : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. К. Добровольского. - М. : Физкультура и спорт, 1974. - 480 с. : ил. - Библиогр.: с. 475-476. | 128 | 3 |
|  | Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для студентов ИФК. Под ред. В. П. Правосудова. М.: Физкультура и спорт, 1980.  | 88 | 2 |
|  | Гимнастика для глаз. - Москва : Лазер-Видео Мультимедиа, 2006. - 1 CD. - 375.16. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Гребова Л. П.   Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / Л. П. Гребова. - М. : Академия, 2006. - 176 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 170-173. - ISBN 5-7695-2714-5 : 434 50. | 10 | - |
|  | Лечебная гимнастика для позвоночника. - Москва : Реплимастер, 2006. - 1 CD диск. - 291.54. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2005. - 412 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.406-409. - ISBN 5-7695-2348-4 : 138.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 160 | - |
|  | Мартынихин В. С.   Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учебное пособие / В. С. Мартынихин; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 110 с. : ил. - Библиогр.: с. 109-110. - 94.12.  | 34 | 5 |
|  | Янда В.   Функциональная диагностика мышц : учебное пособие / В. Янда. - М. :Эксмо, 2010. - 349 с. : ил. - (Цветные иллюстрированные медицинские атласы). - Библиогр.: с. 350. - ISBN 978-5-699-41595-3 : 1001.00. | 10 | - |
|  | Янгулова Т. И.   Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 175 с. : ил. - ISBN 978-5-222-16994-0 : 800.80.  | 5 | 1 |
|  | Кузьминова, Т. А.  Лечебная физическая культура в медицинской реабилитации детей после тяжелой черепно-мозговой травмы : монография / Т. А. Кузьминова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - ISBN 978-5-00063-003-7. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Усанова, А. А.  Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. - Ростов на Дону : Феникс, 2017. - 253 с. : ил. - (Высшее медицинское образование). - Библиогр.: с. 253-254. - ISBN 978-5-222-27193-3 : 967.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | - |
|  | Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации спортсменов : учебное пособие / О. Б. Крысюк, В. Ф. Лутков, Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем : учебное пособие / А. Н. Лобов, В. А. Епифанов, В. Н. Левин, Д. М. Шведов ; под ред. В. А. Маргазина и А. В. Коромыслова. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2015. - 234 с. : ил. - Библиогр.: с. 234. - ISBN 978-5-299-00678-0 : 925.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГОЭТАР-Медиа, 2017. - 655 с. : ил. - Библиогр.: с. 644-647. - ISBN 978-5-9704-4257-9 : 1564.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
|  | Гинзбург, М. Л.  Спортивная кардиология : учебное пособие ... для подготовки бакалавров / М. Л. Гинзбург ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 124 с. - Библиогр.: с. 120-122. - 300.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 11 | - |
|  | Основы физической реабилитации : учебник / Т. Н. Федорова, А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под ред. А. Н. Налобиной. - Москва : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 331 с. : ил. - Библиогр.: с. 321-324. - ISBN 978-5-4486-0160-6 : 2120.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 30 | - |
|  | Долматов, А. В. Нетрадиционные оздоровительные методики в современной физической культуре : учебное пособие / А. В. Долматов, И. В. Осадченко ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 357-359. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Смирнов, Г. И. Методы оценки функционального состояния на занятиях лечебной физической культурой : учебное пособие / Г. И. Смирнов, Д. И. Шадрин ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей   | 1 | - |
|  | *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815> (дата обращения: 25.10.2021). | 1 | - |

 **7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Специализированные аудитории**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2) | Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран |
| аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 311, 312, 318, 321, 317; 122) | автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207», автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с», система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке, FM-передатчик AMIGO Т31, FM-приемник ARC с индукционной петлей, специальное устройство для чтения «говорящих книг», электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset НD, принтер Брайля, учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия.Метеостанция,термометры ртутные и спиртовые, электротермометры, психрометры, гигрометры, барометры, анемометры, кататермометры, люксметры.Нормативные таблицы по микроклиматическим показателям, показателям качества воды, расчетные таблицы по теме «Питание». |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122) | мультимедийное оборудование, экран.учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории № 122, 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд. № 323) | Необходимый набор инструментов  |
| Оборудование | Коврики, подушка-валик для шеи, балансировочная подушка.  |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радио-класс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Нетрадиционно-оздоровительные методики лечебной физической культуры»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

И.о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Нетрадиционно-оздоровительные методики лечебной физической культуры**

**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

**Уровень высшего образования - бакалавриат**

***ОПОП «Лечебная физическая культура»***

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 16 от «05» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко

 «05» июня 203 г.

Малаховка, 2023 год

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Объемные требования к зачету**

1. Какова история возникновения народной медицины в России и других странах?

2. Какие группы стран по особенностям применения методов оздоровления и их взаимоотношениям с современной медициной можно выделить? Приведите конкретные примеры.

3. Назовите специфические особенности современной официальной медицины.

4. Возможно ли взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины? Если да, то на каком основании?

5. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.

6. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?

7. Укажите общие принципы изометрической гимнастики ?

8 Как работает изометрическая гимнастика Ситтеля ,общие принципы?

9. Назовите общие принципы изометрической гимнастики Борщенко ,?

10. В чем заключается лечебный эффект изометрической гимнастики Ситтеля для организма человека?

11.Опишите лечебный эффект изометрической гимнастики Борщенко?

12.Перечислите показания к применению изометрической гимнастики Ситтеля?

13.Назовите показания и противопоказания к занятию изометрической гимнастикой Ситтеля?

14. В чем заключаются различия гимнастик Ситтеля и Борщенко?

15 Назовите общие принципы метода Дикуля?

16. Назовите показания и противопоказания к занятиям по методу Дикуля?

17.Каков лечебный эффект от применения метода Дикуля?

18. Назовите основные упражнения ,применяемые в методе Дикуля?

19. Опишите тренажер Бубновского, перечислите основные группы упражнений по методу Бубновского с применение этого тренажера?

20.Опишите лечебный эффект методики Бубновского?

21.Назовите показания и противопоказания к применению Методики Бубновского?

22.Опишите методики Воркаут и Калистеника их сходство и различия?

 23.Назовите основные приемы используемые в калланетике?

24.Предложите варианты использования методики калланетика в лечебной физической культуре.

25.Опишите методику Пилатес , с точки зрения реабилитационного метода физической культуры.

26.Опишите методику TRX ,ее основные преимущества и возможности применения в реабилитации.

27.Сравните методики пилатес ,калланетика, TRX , опишите основные сходства и различия?

28. Когда и для кого была создана первая версия гимнастики Стрельниковой?

29. В чем заключается основное отличие метода дыхания по Стрельниковой от других похожих методик?

30. В чем особенность вдоха и выдоха по методу Стрельниковой?

31. Опишите счет ,применяемый при дыхательных упражнениях в методе Стрельниковой?

32. В чем видел Бутейко проблему дыхания человека?

33 Особенности ,отличающие метод Бутейко от других дыхательных методов?

34 Основная задача упражнений по методу Бутейко ,что он развивает?

35. На каких принципах основан метод холотропного дыхания, ребефин и вайвейшин?

36. В чем внутренние различия методов холотропного дыхания ,ребефин и вайвейшин?

37. Перечислите основные типы дыхания ,используемые в технике холотропного дыхания и ее производных?

38. В чем принципиальное сходство методов Бутейко ,Стрельниковой, холотропного дыхания ,ребефин и вайвейшин?

39. Отличие западных дыхательных практик от методов Бутейко и Стрельниковой?

40. Почему практики холотропного дыхания и ее производные нельзя , в полной мере, отнести к дыхательной гимнастике?

41. При каких патологических состояниях рекомендуется применение техник холотропного дыхания и ее производных?

42. Опишите лечебный эффект от воздействия на организм методики холотропного дыхания?

43.Назовите показания и противопоказания к применению практики холотропного дыхания?

44.Укажите область применения практик холотропного дыхания и ребефинга в ЛФК, приведите примеры?

45.Перечислите известные вам восточные релаксационные практики ?

46.На каких базовых принципах основаны восточные релаксационные методы ,в чем их сходства, приведите примеры различий?

47. Опишите метод праноямы ,как он воздействует на организм ?

48 .Опишите подробно несколько видов праноям ,в чем различие и сходство приемов?

49.Назовите предварительные условия к началу практик праноямы. Показания и противопоказания к ним?

50. Опишите метод релаксации «64 точки», область применения в ЛФК?

51.Опишите метод релаксации «Шавасана» ,возможность его применения в реабилитации и ЛФК?

52. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, были вами изучены?

53. Расскажите об основополагающих принципах теории «инь» и «ян».

54. Перечислите основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу? Кто их разработал впервые?

55. Перечислите виды ушу которые вы знаете? Дайте краткую характеристику трех направлений ушу.

56. Поясните. в чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений?

57. Каковы основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун?

58. История возникновения гимнастики тайцзи и в чем ее особенность?

60. Расскажите о принципах правильного выполнять упражнения тайцзи.

61.Кратко опишите характерные особенности йоготерапии ,принципы воздействия на организм ,показания и противопоказания?

62. Каковы основные физические упражнения применяются в комплексах аштанга-виньяса йога, кто их разработал впервые?

63. Дайте краткую характеристику направлений в йоге ?

64. В чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи, аштанга-виньяса йоги от обычных физических упражнений?

65.Перечислите известные вам восточные релаксационные практики ?

66. Опишите метод праноямы ,как он воздействует на организм ?

67.Назовите предварительные условия к началу практик праноямы. Показания и противопоказания к ним?

68.На каких базовых принципах основаны восточные релаксационные методики ,в чем их сходства, приведите примеры различий?

69Назовите изученные вами европейские и американские методики релаксации, кратко опишите принципы этих методик?

70.Предположите возможности применения американских и европейских методик релаксации в области ЛФК?

71. Проведите сравнительный анализ изученных американских и европейских методик релаксации на предмет их сходства и различия?

72. В чем общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью?

73.Сравните и обобщите принципиальные подходы западноевропейских и американских методов оздоровления и восточные методы.

74. Расскажите о вашем видении проблем интеграции нетрадиционных методов оздоровления в практику ЛФК.

* 1. ***Устный опрос (собеседование)***

**Раздел 1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.**

1. Какова история возникновения народной медицины в России и других странах?

2. Какие группы стран по особенностям применения методов оздоровления и их взаимоотношениям с современной медициной можно выделить? Приведите конкретные примеры.

3. Назовите специфические особенности современной официальной медицины.

4. Возможно ли взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины? Если да, то на каком основании?

5. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.

 6. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?

**Раздел 2. Отечественные нетрадиционные оздоровительные методики.**

1. Назовите общие принципы изометрической гимнастики Ситтеля ?

2. В чем заключается лечебный эффект изометрической гимнастики Ситтеля для организма человека?

3. Назовите общие принципы изометрической гимнастики Борщенко ?

4.Опишите лечебный эффект изометрической гимнастики Борщенко?

5.Перечислите показания и противопоказания к применению изометрической гимнастики Ситтеля и гимнастик Борщенко?

6. В чем заключаются различия и общность гимнастик Ситтеля и Борщенко?

7. Назовите общие принципы метода Дикуля?

8. Назовите показания и противопоказания к занятиям по методу Дикуля?

9.Каков лечебный эффект от применения метода Дикуля?

10. Назовите основные упражнения ,применяемые в методе Дикуля?

11.Назовите основные принципы методики Бубновского и опишите лечебный эффект методики?

12.Назовите показания и противопоказания к применению Методики Бубновского?

13.Опишите тренажер Бубновского, перечислите основные группы упражнений по методу Бубновского с применение этого тренажера?

**Раздел 3. Европейские и Американские методики двигательной активности.**

1.Назовите основные приемы используемые в калланетике?

2.Предложите варианты использования методики калланетика в лечебной физической культуре.

3.Опишите методику Пилатес, с точки зрения реабилитационного метода физической культуры.

4.Опишите методику TRX , ее основные преимущества и возможности применения в реабилитации.

5.Сравните методики пилатес , калланетика, TRX , опишите основные сходства и различия?

6.Опишите методики Воркаут и Калистеника их сходство и различия?

**Раздел 4. Восточные оздоровительные методики.**

1. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.

2. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?

3. Кратко расскажите об основополагающих принципах теории «инь» и «ян».

4. Каковы основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу? Кто их разработал впервые?

5. Какие виды ушу вы знаете? Дайте краткую характеристику трех направлений ушу.

7. В чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений?

8. Каковы основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун?

9. Какова история возникновения гимнастики тайцзи и в чем ее особенность?

10. Расскажите о том, как правильно выполнять упражнения тайцзи.

11.Кратко опишите характерные особенности його-терапии ,принципы воздействия на организм ,показания и противопоказания?

12. Каковы основные физические упражнения применяются в комплексах аштанга-виньяса йога, кто их разработал впервые?

13. Дайте краткую характеристику направлений в йоге ?

14. В чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи, аштанга-виньяса йоги от обычных физических упражнений?

**Раздел 5. Отечественные и зарубежные дыхательные методики, применяемые при реабилитации**

1. Когда и для кого была создана первая версия гимнастики Стрельниковой?

2.В чем заключается основное отличие метода дыхания по Стрельниковой от других похожих методик?

3.В чем особенность вдоха и выдоха по методу Стрельниковой?

4.Опишите счет ,применяемый при дыхательных упражнениях в методе Стрельниковой?

5.В чем видел Бутейко проблему дыхания человека?

6.Особенности ,отличающие метод Бутейко от других дыхательных методов?

7.Основная задача упражнений по методу Бутейко ,что он развивает?

8.На каких принципах основан метод холотропного дыхания, ребефин и вайвейшин?

9.В чем внутренние различия методов холотропного дыхания , ребефин и вайвейшин?

10.Перечислите основные типы дыхания ,используемые в технике холотропного дыхания и ее производных?

11.В чем принципиальное сходство методов Бутейко ,Стрельниковой, холотропного дыхания ,ребефин и вайвейшин?

12.Отличие западных дыхательных практик от методов Бутейко и Стрельниковой?

13.Почему практики холотропного дыхания и ее производные нельзя , в полной мере, отнести к дыхательной гимнастике?

14.При каких патологических состояниях рекомендуется применение техник холотропного дыхания и ее производных?

 **Раздел 6. Релаксационные европейские, американские и восточные оздоровительные методики.**

1.Перечислите известные вам восточные релаксационные практики ?

2. Опишите метод праноямы ,как он воздействует на организм ?

3.Назовите предварительные условия к началу практик праноямы. Показания и противопоказания к ним?

4. Опишите метод релаксации «64 точки», область применения в ЛФК?

5.Опишите метод релаксации «Шавасана» ,возможность его применения в реабилитации и ЛФК?

6.На каких базовых принципах основаны восточные релаксационные методики ,в чем их сходства, приведите примеры различий?

7 Назовите изученные вами европейские и американские методики релаксации, кратко опишите принципы этих методик?

8.Предположите возможности применения американских и европейских методик релаксации в области ЛФК?

9. Проведите сравнительный анализ изученных методов на предмет их сходства и различия?

Раздел VII Концепция применения на практике нетрадиционных методов физической культуры

10. В чем общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью?

11.Сравните и обобщите принципиальные подходы западноевропейских и американских методов оздоровления и восточные методы.

12. Расскажите о вашем видении проблем интеграции нетрадиционных методов оздоровления в практику ЛФК.

**Раздел 7. Итоги курса и концепция применения на практике нетрадиционных методов физической культуры**

1. Сравните методы двигательной активности востока и запада в чем их различие?

2. Перечислите и кратко опишите изученные вами дыхательные методики ?

3. Кратко опишите изученные вами релаксационные методики ?

4.Сравните европейские ,американские и восточные дыхательные методики их принципиальное сходство и различие ?

5. Расскажите об области применения восточных оздоровительных методик в ЛФК?

6. Перечислите западноевропейские оздоровительные методики и их применение в ЛФК?

7. Сформулируйте общую концепцию применения нетрадиционных методик ,изученных на курсе , в практики адаптивной физической культуры и их место в ней?

* 1. ***Практические задания (ситуационные задачи)***

 **Раздел 2. Отечественные нетрадиционные оздоровительные методики.**

**Ситуационная задача 1.** Пациент мужчина 29 лет. Диагноз грыжа поясничного отдела позвоночника (протрузия)

Есть сопутствующие заболевания: сколиоз S образный грудной отдел. Пациент ведет малоподвижный образ жизни, много времени проводит за рулем и сидя за рабочим столом. ***Задание:*** используя метод Дикуля разработать комплекс упражнений и рекомендации к их выполнению на 3 месячный период реабилитации.

**Ситуационная задача 2.** Пациент женщина 35 лет диагноз-остеохондроз грудного отдела позвоночника , ранее занималась конным спортом, ведет активный образ жизни.

***Задание:*** используя метод Дикуля разработать комплекс упражнений и рекомендации к их выполнению на 6месячный период коррекции осанки.

**Ситуационная задача 3.** Пациент мужчина 40 лет диагноз лордоз поясничного отдела позвоночника , страдает сопутствующим заболеванием ожирение 1 степени .

***Задание:*** используя метод Дикуля предложить комплексную реабилитационную программу на 3 месяца с учетом специфики заболевания.

**Ситуационная задача 4.** Пациент мужчина 40лет диагноз :артрит коленного сустава ,сопутствующие заболевания –ожирение 2 степени , гипертония .

***Задание:*** используя метод Бубновского предложить курс реабилитации .

**Ситуационная задача 5.** Пациент женщина 30лет диагноз :S образный сколиоз, сопутствующие заболевания –, гипертония .

***Задание:*** используя метод Бубновского предложить 3месячный курс реабилитации .

**Ситуационная задача 6.** Пациент мужчина 35лет диагноз :артрит локтевого сустава, травмы полученные в спорте (теннис)

***Задание:*** используя метод Бубновского предложить курс реабилитации на 3 месяца и рекомендации к курсу.

**Ситуационная задача 7.** Пациент мужчина 25 лет диагноз: травма ахиллово сухожилия, прошел курс физической реабилитации но остался страх опоры на травмируемую конечность, намерен продолжить занятия спортом.

***Задание:*** предложите метод психофизической реабилитации спортсмена.

**Ситуационная задача 8.** Пациент мужчина 20 лет диагноз: практически здоров. Вид спорта –футбол (голкипер)

Обратился с проблемой: страх пропустить мяч в определенной игровой ситуации.

***Задание:*** предложите метод психофизической реабилитации спортсмена.

 **Раздел 3. Европейские и Американские методики двигательной активности.**

**Ситуационная задача 1.** Предложите курс упражнений по методу Воркаут для девушки 18 лет, практически здорова, опыт занятий физической культурой- программа средней школы. Цель занятий –улучшение физической формы, повышение двигательной активности .

**Ситуационная задача 2.** Предложите курс упражнений по методу Калистеника для мужчины 25 лет , практически здоров, опыт занятий физической культурой- несистематические посещения фитнес центров, уровень физической подготовленности не выявлен. Цель занятий – улучшение физической формы, повышение двигательной активности, выносливости.

**Ситуационная задача 3.** Предложите курс упражнений по методу TRX для мужчины 30 лет, травма коленного сустава (снижена подвижность , артрит). Уровень физической подготовленности не выявлен. Цель занятий – улучшение физической формы ,повышение двигательной активности, выносливости , кардио тренировка.

 **Раздел 5. Отечественные и зарубежные дыхательные методики, применяемые при реабилитации.**

**Ситуационная задача 1.** Пациент - женщина 30 лет, диагноз: бронхит с астматическим синдромом, гипертония начальная стадия.

***Задание:*** используя метод гимнастики Стрельниковой предложить курс реабилитации.

**Ситуационная задача 2.** Пациент - мужчина 40 лет, диагноз: гипертония начальная стадия.

***Задание:*** используя метод гимнастики Бутейко предложить курс реабилитации и рекомендации к курсу.

**Ситуационная задача 3.** Пациент - мужчина 25 лет, диагноз: травма ахиллово сухожилия, прошел курс физической реабилитации, но остался страх опоры на травмируемую конечность, намерен продолжить занятия спортом.

***Задание:*** предложите метод психофизической реабилитации спортсмена.

**Ситуационная задача 1.** Пациент - мужчина 20 лет, диагноз: практически здоров. Вид спорта – футбол (голкипер) Обратился с проблемой: страх пропустить мяч в определенной игровой ситуации.

***Задание:*** предложите метод психофизической реабилитации спортсмена.

* 1. ***Подготовка рефератов***

 **Раздел 1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.**

1. История возникновения народной медицины в России и других странах?

2. Особенности применения методов оздоровления и их взаимоотношениям с современной медициной и лечебной физической культурой в Европе, Азии, Америке.

3. Особенности в подходах современной официальной медицины и нетрадиционных методов оздоровления и сложившиеся взаимоотношения в научной среде между этими подходами.

**Раздел 2. Отечественные нетрадиционные оздоровительные методики.**

1. История возникновения, развитие и признание метода Дикуля.

2. Новый подход или новая методика? – методика Бубновского.

3. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления в России и их место в современности.

4.Сравнительная характеристика методов Дикуля и Бубновского.

**Раздел 6. Восточные оздоровительные методики.**

1. Учение Йоги и практика применения йоготерапии в ЛФК

2. Цигун как философское учение о движении, его место в современных оздоровительных практике.

3. Китайские методы двигательной активности история и практика применения в России.

4. Ушу гимнастика или образ жизни?

5. Принципы «инь-янь» энергия «ци» и другие нетрадиционные понятия в оздоровительных практиках.

**Раздел 7. Итоги курса и концепция применения на практике нетрадиционных методов физической культуры.**

1. Сравнительная характеристика методов Бубновского и його-терапии их оценка и применение в ЛФК.

2. Краткий сравнительный обзор восточных и западноевропейских оздоровительных методик на примере (по выбору студента)

3. Место нетрадиционных методик оздоровления в современной физической культуре.

**2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Оценка качества освоения дисциплины «Нетрадиционно-оздоровительные методики лечебной физической культуры» обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

 ***Текущая аттестация*** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

 Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

 К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Нетрадиционно-оздоровительные методики лечебной физической культуры» относятся:

 ***2.1. Устный опрос (собеседование)*** - специальная беседа преподавателя с обучающимся по темам, связанным с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., целью которой является систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

*Критерии оценивания ответа студента при устном опросе:*

 **Оценка «отлично»** выставляется студенту, если 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. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

 **Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

 **Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1. ***2.2. Решение ситуационных задач***

 **Ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

*Критерии оценки ситуационной задачи:*

**«Зачет»** - задача решена, сделан правильный вывод.

**«Незачет»** - задачу студент решить не может.

***2.3. Подготовка и защита реферата***

Текст реферата выполняется с помощью компьютерной программы MicrosoftWord, шрифт TimesNewRoman (14 кегль), цвет шрифта – черный, межстрочный интервал – «полуторный», параметры страницы: размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Абзацный отступ – должен быть одинаковым по всему тексту работы.

Реферат должен быть отпечатан на стандартных листах белой писчей бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Текст размещается на одной стороне печатного листа.

Библиографические записи в списке литературы оформляются согласно ГОСТ 7.1-2003.Библиографические ссылки по ГОСТ Р 7.0.5-2008.

 Тема реферата может быть выбрана из предложенного списка, либо студентом, по согласованию с преподавателем.

Объем реферата должен составлять 12 печатных листов, иметь титульный лист, содержание и список использованной литературы. К проверке принимается только реферат, оформленный в соответствии с установленным ГОСТ от 2003 г. Содержание реферата необходимо раскрыть в собственном изложении, оно должно быть логичным, обоснованным и убедительным.

*Критерии оценки реферата:*

**Оценка «отлично»** выставляется студенту если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления; при изложении имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте. **Оценка «хорошо»** выставляется студенту если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований; есть погрешности в техническом оформлении; в целом имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, а также орфографические, пунктуационные, грамматические ошибки в тексте.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту если в целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в сообщении отмечены нарушения общих требований; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

 ***5. Виды и формы отработки пропущенных занятий***

 Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

 Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

 Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

 Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

 Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

1. ***Промежуточная аттестация*–** оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

 Зачет с оценкой по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

 *Критерии оценки ответов на зачете с оценкой:*

- **оценка ЗАЧТЕНО / «ОТЛИЧНО»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

**- оценка ЗАЧТЕНО / «ХОРОШО»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.

**- оценка ЗАЧТЕНО / «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

**- оценка НЕЗАЧТЕНО / «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.