МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Института гражданской защиты
_____ В.Ю. Малкин
(подпись)
«__» _____ 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Современные оздоровительные системы» по направлению подготовки49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) «Физическая реабилитация».– 42 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Современные оздоровительные системы» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19сентября 2017 г. № 942, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020, 08.02.2021, 19.07.2022).

СОСТАВИТЕЛЬ:
док. мед. наук, профессор Мечетный Ю.Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: «___» _____2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института гражданской защиты _____ Михайлов Д.В.

© Мечетный Ю.Н., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – овладение студентами современными научными знаниями в области современных оздоровительных систем, формирование целостного представления о здоровье человека и его физической, психологической, социальной, духовной составляющей исходя из современных представлений общества. Ознакомление с методами современных оздоровительных систем, с позиций научного познания и практического использования.

Задачи:

овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных современных оздоровительных систем для сохранения и укрепления здоровья населения;

ознакомление студентов с отдельными методиками диагностики здоровья и оздоровительными практиками современных оздоровительных систем;

формирование у студентов необходимого запаса знаний для решения практических вопросов организации самостоятельных оздоровительно-тренировочных практик.

обучение студентов использовать научно-методические знания по разработки и реализации индивидуальных оздоровительно-тренировочных программ с применением комплекса методов современных оздоровительных систем.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Современные оздоровительные системы»входит в частьучебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплины по выбору.Необходимыми условиями для освоения дисциплины являютсязнанияобщей теории здоровья, понятийного аппаратаанатомии и физиологии человека; уменияоценивать уровень соматического здоровья методами современных оздоровительных систем, навыкииспользовать на практике приёмы контроля и самоконтроля за уровнем физического здоровья. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая теория здоровья», «Антропология с основами биологии и генетики», «Анатомия человека»», и служит основой для прохождения преддипломной практики и написания выпускной дипломной работы.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов

ОПК-10 Способенпроводить комплексы физическихупражнений, применятьфизические средства и методывоздействия на человека сцельюпредупрежденияво зможного возникновения и(или) прогрессированиязаболева ний,обусловленныхосновн ым дефектом организмалиц с отклонениями всостоянииздоровья(втори чныхотклонений и сопутствующихзаболевани й)	**ОПК-10.1.**Имеетпредставлениеовида хфизических упражнений, физических средствах и методахвоздействия на человека с целью предупрежденияпрогрессирова нияосновногозаболевания(дефе кта) организма. **ОПК-10.2.** Определяетнаиболеезначи мыемишени профилактического воздействия,осуществляет на практике комплекс физическихупражнений, физических средств и методов воздействияна человека, ориентированный на предупреждениепрогрессирова ния основного заболевания (дефекта)организмаулицсоткло нениямивсостоянииздоровья. **ОПК-10.3.**Осуществляетпрактическо еприменение физическихупражнений,физиче скихсредствиметодоввоздейств ия на человека, направленных напредупреждение прогрессирования основногозаболевания(дефекта) организма улицсотклонениями всостоянииздоровья.	**знать:** факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. **уметь:** определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). **владеть:** навыками практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования

		основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
ПК-4 Способенформироватьрекомендации пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закрепленияреультатов реабилитации; способенпроводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия посоциализациизанимающихся,развитиюунихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания.	**ПК-4.1.** Способенпроводитьс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам физическойреабилитации. **ПК-4.2.** Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработысинвалидами и лицами сограниченнымивозможностями издоровья. **ПК-4.3.**Осуществляет обучениеинвалидов,лицсограниченнымивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма, а такжепроведениеразъяснительной антидопинговойработы.	**знать:** нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режимо труда и отдыха занимающегося сцелью закрепленияреультатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий имероприятий посоциализациизанимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физическойреабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительнойработысинвалидами и лицами сограниченнымивозможностями издоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации. **уметь:** формироватьрекомендации пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закрепленияреультатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия посоциализациизанимающихся,развитиюу

		нихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания; проводитьс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам физическойреабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработысинвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья; осуществлять обучениеинвалидов,лицсограниченнымивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма; проводитьразъяснительную антидопинговуюработу **владеть:** навыками создания рекомендаций пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий имероприятий посоциализациизанимающихся,развитиюу нихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами сограниченнымивозможностями здоровьязанятия по

		программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам физическойреабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительнойработысинвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья; опытом обученияинвалидов,лицсограниченнымивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма; навыками проведенияразъяснительной антидопинговойработы.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
Общая учебная нагрузка (всего)	**108 (3 зач. ед)**	**108 (3 зач. ед)**	**108 (3 зач. ед)**
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	**36**		**12**
Лекции	24		8
Семинарские занятия	-		
Практические занятия	12		4
Лабораторные работы	-		
Курсовая работа (курсовой проект)	-		
Другие формы и методы организации образовательного процесса (*расчетно-графические работы,* индивидуальные задания *и т.п.)*	-		
Самостоятельная работа студента (всего)	**72**		**96**
Форма аттестации	зачет		зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1.Остеопатия. Теоретические основы, техники и их применение.

Тема 1. История остеопатии. Эндрю Тейлор Стилл история создателя остеопатии. Сатерленд.

Тема 2. Научные основы остеопатии. Тело – единое целое. Структура и функция. Почему так важна структура? Кто управляет структурой? Наше тело подчиняется мозгу. Функция – это движение. Стилл: структура управляет функцией. Жидкости. Способность к самоизлечению.

Тема 3. Механика остеопатии. Структуральная механика. Прямое поражение.

Тема 4. Диагностика остеопатического поражения.Определение – Характеристики. Типы поражений. Диагностическая процедура. Тесты на подвижность.

Тема 5. Принципы остеопатических техник.Устоновление диагноза. Восстановление подвижности. Расслабление близлежащих структур. Пассивные движения (артикуляция). Непрямое специфическое воздействие. Прямое специфическое воздействие. Специфический толчок. Минимум силы.

Тема 6. Артикуляционные техники. Техники мягких тканей. Специфическиетехники. Шея. Шейно-грудной переход. Грудная область. Грудная клетка. Поясничный отдел. Таз.

Тема 7. Пальпация. Искусство пальпации. Контактная диагностика и оценка состояния пациента. Парныедескрипторы. Упражнение.

Тема 8. Принципы остеопатических техникБарраля. Мобильность, мотильность. Висцеральные артикуляции. Важные тесты. Патология движения.

Тема 9. Кранио – сакральная терапия. Принципы остеопатических техник Джона Апледжера.

Тема 10. Мягкие техники. Висцеральные техники.

Тема 11. Метод Фельденкрайза.Образ себя.Хорошая поза хорошее действие фундаментальные свойства движения, дифференциация частей и функций в дыхании, координация флексоров и экстензоров, пространственные отношения как средство координации действи

Раздел 2. Кинезиология

Тема 12. Законы движения Ньютона. Положение, скорость, ускорение. Единая система костей, суставов, мышц, связочного аппарата. Системы Тринити.

Тема 13. Анатомические поезда. Т.Майерс. Фасции. Поверхносные и функциональные линии. Анатомические поезда в движении.

Тема 14. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата

Тема 15. Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса

Тема 16. Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа. Тренажеры реабилитационного типа как основное средство лечения хронических болей в спине

Тема 17. Методика кинезиологического тейпирования. Основа аппликационной техники.

Комбинированный тейпинг плюсневой дуги с использованием традиционного кинезиотейпинга, при тендините сухожилия надколенника, при плантарном фасциите, при растяжении/контузии квадрицепса, при медиальном большеберцовом стресс-синдроме, при молотообразной деформации пальцев стопы, вальгусной деформации в локтевом суставе, при растяжении кисти.

Раздел 3. Тема Основные принципы интенсивной реабилитации.

Тема 18. Основные принципы интенсивной реабилитации.

Принципы интенсивной разработки контрактур.

Парезы и параличи мышц. Упражнения на тренажере. Первый подъем больного и установка его в вертикальное положение. Последовательность упражнений на тренажере

Пневмокостюм ДК-3. Водные процедуры. О бане и сауне. Занятия в бассейне. Солнце и свежий воздух.

Тема 19. Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка: принципы и практика**.** Введение в локомоторную тренировку. Расположение пациента и порядок действий инструкторов. Обучение ходьбе на тредмилле (постановка шага), Обучение ходьбе по неподвижной поверхности и в обычных условиях.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	История остеопатии.	1		1
2.	Научные основы остеопатии.	1		1
3.	Механика остеопатии.	1		1
4.	Диагностика остеопатического поражения.	1		1
5.	Принципы остеопатических техник.	2		1
6.	Артикуляционные техники.	1		1
7.	Пальпация.	1		1
8.	Принципы остеопатических техник Барраля.	1		1
9.	Кранио – сакральная терапия.	1		

10.	Мягкие техники.	1		
11.	Метод Фельденкрайза	1		
12.	Законы движения Ньютона.	1		
13.	Анатомические поезда.	2		
14.	Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата	1		
15.	Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса	1		
16.	Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.	1		
17.	Методика кинезиологического тейпирования.	2		
18.	Основные принципы интенсивной реабилитации.	2		
19.	Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка	2		
Итого:		**24**		**8**

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
1.	История остеопатии. Научные основы остеопатии.	1		1
2.	Диагностика остеопатического поражения.	1		1
3.	Принципы остеопатических техник.	1		1
4.	Артикуляционные техники.Пальпация.	1		1
5.	Мягкие техники.	1		
6.	Метод Фельденкрайза	1		
7.	Законы движения Ньютона.	1		
8.	Анатомические поезда.	1		
9.	Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.	1		
10.	Методика кинезиологического тейпирования.	1		
11.	Основные принципы интенсивной реабилитации.	1		
12.	Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка	1		
Итого:		**12**		**4**

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**

1.	Истоки остеопатии	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
2.	Механика остеопатии	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
3.	Физиология прикосновения	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
4.	Пальпация «прикосновением к сути» по Смиту	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
5.	Принципы остеопатических техник Джона Апледжера.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	5		6

		информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
6.	Принципы остеопатических техник.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
7.	Висцеральные техники	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
8.	Метод Фельденкрайза.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
9.	Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде	4		6

	аппарата	рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
10.	Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		6
11.	Методика кинезиологического тейпирования	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		6
12.	Реабилитация с применением тренажеров	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		6
13.	Диагностика остеопатического спинального поражения	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		6

14.	Принципы интенсивной разработки контрактур.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		6
15.	Основные принципы интенсивной реабилитации	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		4
16.	Патогенетическое обоснование и описание способов интенсивной реабилитации	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		4
17	Зачет				4
Итого:			**72**		**96**

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Современные оздоровительные системы» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных

образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах*:*

вопросы для обсуждения;

разноуровневые задачи и задания;

контрольные работы;

практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устногозачета (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями	не зачтено

	и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Егорова И.А., Е.С. Михайлова. Краниальная остеопатия: Руководстводля врачей.–2013. –500 с.
2. Егорова И. А., Кузнецова Е. Л. Остеопатия в акушерстве и педиатрии. – СПб: Издательский дом СПбМАПО, 2008. – 186 с.
3. Иваничев Г.А. Механизмы акупунктуры. – Казань: Идел-Пресс, 2001. – 144с.
4. Нибойе Ж. Иглоукалывание для лечения боли. – М.: Центр психологической культуры, 2002. – 139с.
5. Остеопатическая диагностика соматических дисфункций в педиатрии. Клинические рекомендации. –СПб.: «Невский ракурс», 2015. –60 с.
6. Остеопатия на этапах медицинской реабилитации. Клинические рекомендации. – СПб.: «Невский ракурс», 2015. – 20 с.
7. Остеопатия. Теоретические и клинические аспекты.под ред. проф. Андрианова В.Л.СПб., 2010. – 256 с.
8. Путеводитель по телу Эндрю Бил; пер. с англ. под ред. А. Б. Ларионова. – М.: Практическая медицина, 2017. – 528 с.
9. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. – 147 с
10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.
11. Шакуров Р.Ш., Хусаинов Р.Р., Семенова Н.А. Инструментальная акупунктурная диагностика RYODORAKU / Учебное пособие для врачей. – Казань, 2003. – 22с.

б) дополнительная литература

1. Ахадов Т. А., Панов В. О., Айххофф У. Магнитно-резонансная томография спинного мозга и позвоночника. – М., 2000. – 748 с.
2. Беляев А. Ф., Карпенко Н. А., Семашко С. А. Лечение и реабилитация детей с перинатальными повреждениями методами мануальной терапии: Пособие для врачей. – Владивосток, 2007. – 59 с.

3. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – 98 с.
4. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
6. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д, 2002. – 384 с
7. Онипко В. Здоровье без врачей и лекарств / В. Онипко. – Москва: АСТ: Астрель, 2008. – 112 с.

в) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:URL: https://minobrnauki.gov.ru/?&

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: https://fgosvo.ru/

3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: https://edu.ru/

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: https://cyberleninka.ru/.

2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: http://www.portalus.ru/.

3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:http://elibrary.ru.

4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:http://fcior.edu.ru/.

6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: http://biblio.litres.ru.

7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: http://diss.rsl.ru/.

8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: http://studentam.net/content/category/1/2/5/.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:https://www.studmed.ru .

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:http://biblio.dahluniver.ru/.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Современные оздоровительные системы» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP

Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Современные оздоровительные системы»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	**ОПК-10.**	Способенпроводить комплексы физическихупражнений, применятьфизические средства и методывоздействия на человека сцельюпредупреждения возможного возникновения и(или) прогрессированиязаболеваний,обусловленныхосновным дефектом организмалиц с отклонениями всостоянииздоровья(вторичныхотклонений и сопутствующихзаболеваний)	**ОПК-10.1**.Имеетпредставлениеовидахфизических упражнений, физических средствах и методахвоздействия на человека с целью предупрежденияпрогрессированияосновного заболевания(дефекта) организма.	***Тема 4.*** *Диагностика остеопатического поражения.* ***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.*** *Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.* ***Тема 17.*** *Методика*	4

				кинезиологического тейпирования. ***Тема 18.*** *Основные принципы интенсивной реабилитации.* ***Тема 19.*** *Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка*	
			ОПК-10.2. Определяетнаиболеезначимыемишени профилактического воздействия,осуществляет на практике комплекс физическихупражнений, физических средств и методов воздействияна человека, ориентированный на предупреждениепрогрессирования основного заболевания (дефекта)организмаулицотклонениямивсостоянииздоровья.	***Тема 3.*** *Механика остеопатии.* ***Тема 4.*** *Диагностика остеопатического поражения.* ***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.*** *Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.* ***Тема 19.*** *Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка*	

			ОПК-10.3.Осуществляетпрактическоеприменение физическихупражнений,физическихсредствметодоввоздействия на человека, направленных напредупреждение прогрессирования основногозаболевания(дефекта)организма улицсотклонениями всостоянииздоровья.	.***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.*** *Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза* ***Тема 12.*** *Законы движения Ньютона.* ***Тема 13.*** *Анатомические поезда.* ***Тема 14***. *Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 15.*** *Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа..* ***Тема 18.*** *Основные принципы интенсивной реабилитации.*	

				Тема 19. *Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка*	
2.	**ПК-4.**	Способенформироватьрекомендации пофизической активности,соблюдениюрежима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; способенпроводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия посоциализациизанимающихся,развитиюунихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания.	**ПК-4.1.** Способенпроводитьс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальным планам физическойреабилитации.	***Тема 1.*** *История остеопатии.* ***Тема 2.*** *Научные основы остеопатии.* ***Тема 3.*** *Механика остеопатии.* ***Тема 4.*** *Диагностика остеопатического поражения.* ***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза* ***Тема 12.*** *Законы движения Ньютона.* ***Тема 13.*** *Анатомические поезда.* ***Тема 14.*** *Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 15.*** *Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса* ***Тема 17.***	4

				Методика кинезиологического тейпирования.	
			ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработ ысинвалидами и лицами сограниченнымивозмо жностямиздоровья.	***Тема 2.*** *Научные основы остеопатии.* ***Тема 3.*** *Механика остеопатии.* ***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза* ***Тема 12.*** *Законы движения Ньютона.* ***Тема 14****. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 15.*** *Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса*	

			ПК-4.3.Осуществляетобучениеинвалидов,лицсограниченнымивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма, а такжепроведениеразъяснительной антидопинговойработы.	***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.*** *Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза* ***Тема 14.*** *Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.* ***Тема 17.*** *Методика кинезиологического тейпирования.*	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	**ОПК-10.** Способенпроводить комплексы	**ОПК-10.1**.Имеетпредставлениеовидах физических	**знать:** факторы риска, способствующие неблагоприятному	***Тема 4.*** *Диагностика остеопатического*	Вопросы для обсуждения,

	физическихупражнений, применятьфизические средства и методывоздействия на человека сцельюпредупреждениявозможного возникновения и(или) прогрессированиязаболеваний,обусловленныхосновным дефектом организмалиц с отклонениямивсостоянииздоровья(вторичныхотклонений и сопутствующихзаболеваний)	упражнений, физических средствах и методахвоздействия на человека с целью предупреждения прогрессированияосновногозаболевания(дефекта) организма.	развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма; **уметь:** определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); **владеть:** навыками практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	*поражения.* ***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.*** *Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.* ***Тема 17.*** *Методика кинезиологического тейпирования.* ***Тема 18.*** *Основные принципы интенсивной реабилитации.* ***Тема 19.*** *Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка*	тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-10.2. Определяет наиболеезначимыемишени профилактического воздействия,осуществляет на практике		***Тема 3.*** *Механика остеопатии.* ***Тема 4.*** *Диагностика остеопатического поражения.* ***Тема 5.***	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуров

		комплекс физическихупражнений, физических средств и методов воздействияна человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта)организмаулицсотклонениямивсостоянииздоровья.		*Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.*** *Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.* ***Тема 19.*** *Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка*	невые задачи и задания, практические задания
		ОПК-10.3.Осуществляетпрактическоеприменение физическихупражнений,физическихсредствиметодоввоздействия на человека, направленных напредупреждение прогрессирования основногозаболевания(дефекта)организма улицсотклонени		.***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.*** *Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза*	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

		ями всостоянииздоровья.		***Тема 12.*** *Законы движения Ньютона.* ***Тема 13.*** *Анатомические поезда.* ***Тема 14****. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 15.*** *Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа..* ***Тема 18.*** *Основные принципы интенсивной реабилитации.* ***Тема 19.*** *Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка*	
2.	**ПК-4.** Способенформироватьрекомендации	**ПК-4.1.** Способенпроводитьс инвалидами и	**знать:** нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы	***Тема 1.*** *История остеопатии.* ***Тема 2.***	Вопросы для обсуждения,

	пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закрепленияр езультатов реабилитации; способенпроводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия посоциализациизанимающихся,развитию у нихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания.	лицами сограниченными возможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам физическойреабилитации.	соблюдения режимо труда и отдыха занимающегося сцелью закрепленияреультатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий имероприятий посоциализациизанимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физическойреабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительнойработысинвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации; **уметь:** формироватьрекомендации пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закрепленияреультатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия посоциализациизанимающихся,развитиюу нихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания; проводитьс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам	*Научные основы остеопатии.* ***Тема 3.*** *Механика остеопатии.* ***Тема 4.*** *Диагностика остеопатического поражения.* ***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза* ***Тема 12.*** *Законы движения Ньютона.* ***Тема 13.*** *Анатомические поезда.* ***Тема 14****. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 15.*** *Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса* ***Тема 17.*** *Методика кинезиологического тейпирования.*	тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

		ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработысинвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья.	физическойреабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработыс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья; осуществлять обучениеинвалидов,лицсограниченнымивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма; проводитьразъяснительную антидопинговуюработу; **владеть:** навыками создания рекомендаций пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий имероприятий посоциализациизанимающихся,развитиюу нихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами сограниченнымивозможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам физическойреабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительнойработысинвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья; опытом обученияинвалидов,лицсограниченнымивозможностями здоровьятехнике	***Тема 2.*** *Научные основы остеопатии.* ***Тема 3.*** *Механика остеопатии.* ***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза* ***Тема 12.*** *Законы движения Ньютона.* ***Тема 14****. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 15.*** *Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса*	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ПК-4.3.Осуществляет обучениеинвалидов,лицсограниченнымивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма, а такжепроведениеразъяснительной антидопинговой		***Тема 5.*** *Принципы остеопатических техник* ***Тема 6.*** *Артикуляционные техники.* ***Тема 7.*** *Пальпация.* ***Тема 8.*** *Принципы остеопатических техник Барраля.* ***Тема 9.***	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

		работы.	безопасности ипредупреждениютравматизма; навыками проведенияразъяснительной антидопинговойработы.	*Кранио – сакральная терапия.* ***Тема 10.*** *Мягкие техники.* ***Тема 11.*** *Метод Фельденкрайза* ***Тема 14****. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата* ***Тема 16.*** *Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.* ***Тема 17.*** *Методика кинезиологического тейпирования.*	

Вопросы для обсуждения

1. История формирования остеопатии.
2. Диагностика остеопатического поражения.
3. Принципы остеопатических техник.
4. Артикуляционные техники.
5. Техники мягких тканей.
6. Специфическиетехники в остеопатии.
7. Искусство пальпации.
8. Патология движения.
9. Метод Фельденкрайза
10. Законы движения Ньютона.
11. Анатомические поезда в движении.
12. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата

13. Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса
14. Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа
15. Тренажеры реабилитационного типа как основное средство лечения ронических болей в спине
16. Методика кинезиологического тейпирования.
17. Комбинированный тейпинг.
18. Принципы интенсивной разработки контрактур.
19. Последовательность упражнений на тренажере.
20. Локомоторная тренировка: принципы и практика**.**

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представленона среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представленона низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Тема 1. История остеопатии.

1.Подготовить презентацию на тему «Эндрю Тейлор Стилл или потрясающая история создателя остеопатии»

2. Подготовить сравнительный анализ истории развития остеопатии в Европе и России. Составить таблицу хронологической последовательности «Развитие остеопатии в Европе», «Развитие остеопатии в России».

Тема 2. Научные основы остеопатии.

1. Раскрыть содержание трех основных принципа Стилла в остеопатии.

2. Подготовить доклад на конференцию по одному из трех основных принципа: «Тело – единое целое». «Структура и функция». «Способность к самоизлечению».

Тема 3. Механика остеопатии.

1. Подготовить презентацию на тему: «Механика остеопатии».

Тема 4. Диагностика остеопатического поражения.

1.Перечислить и дать характеристику признакам спинального поражения, как они проявляются.

2. Составить таблицу остеопатической диагностики.

Тема 5. Принципы остеопатических техник.

Заполнить таблицу: «Принципы остеопатических техник»

Принцип	Характеристика

Тема 6. Артикуляционные техники.

1. Перечислить показания и противопоказания к артикуляциям.
2. Составить сравнительную таблицу артикуляционных техник.

Тема 7. Пальпация.

1. Подготовить презентацию на тему: «Искусство пальпации».
2. Подготовить в виде доклада контактную диагностику и оценку состояния пациента, выполнить и показать самостоятельно.

Тема 8. Принципы остеопатических техник Барраля.

1. Жан-Пьер Баррал–краткая автобиография.
2. Подготовить презентацию на тему:«Концепция мануальной терапии по Жану-Пьеру Барралю».

Тема 9. Кранио – сакральная терапия.

1. Подготовить презентацию на тему: «Кранио-сакральная терапия: чудо-метод или миф?»
2. Описать как проходит сеанс кранио-сакральной терапии (краниальной остеопатии)?
3. Рассказать, что лечат с помощью краниосакральных техник?

Тема 10. Мягкие техники.

1. Перечислить основные принципы мягких мануальных техник.
2. Назвать основные характеристики висцерального массажа, указать показания и противопоказания к нему.

Тема 11. Метод Фельденкрайза

1. Изучить и подготовить на урок один из двенадцати практических уроков Фельденкраиза.
2. Составить таблицу: «Стадии человеческой деятельности» Фельденкрайза.

Тема 12. Законы движения Ньютона.

1. Заполнить таблицу «Законы Ньютона»

Закон	Характеристика

2. Подготовить презентацию на тему: «Тренажер «ТРИНИТИ»

Тема 13. Анатомические поезда Т.Майерс.

Зарисовать в рабочую тетрадь обзор основных линий: задняя поверхностная линия, поверхностная фронтальная линия, задняя поверхностная линия, первая линия фронта, глубокая фронтальная (передняя) линия, латеральная линия, третий миофасциальный меридиан — спиральная линия, линии руки, функциональные линии.

Тема 14. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата

1. Подготовить презентацию на тему: «Этапы патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата»

Тема 15. Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса.

Заполнить таблицу, согласно указанным ниже понятиям:

Позвоночник

Грыжа межпозвонкового диска (МПД)

Секверстральная грыжа

Боль

Нагрузка

Ортопедический корсет

Тренажер

Обезболивание медикаментозное

Общепринятое толкование	**По правилам кинезитерапии**

Тема 16. Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа

1. Перечислить основные принципы составления лечебной программы.
2. Подготовить презентацию на тему: «Тренажеры реабилитационного типа как основное средство лечения хронических болей в спине».

Тема 17. Методика кинезиологического тейпирования.

1. Подготовить и показать методику кинезиологического тейпирования:

- Комбинированный тейпинг плюсневой дуги с использованием традиционного кинезиотейпинга.
- Комбинированный тейпинг при тендините сухожилия надколенника.
- Тендинит связки надколенника – комбинированный тейпинг.
- Комбинированный тейпинг при плантарном фасциите.
- Комбинированный тейпинг при растяжении/контузии квадрицепса.
- Комбинированный тейпинг при медиальном большеберцовом стресс-синдроме.
- Комбинированный тейпинг при молотообразной деформации пальцев стопы.
- Комбинированный тейпинг вальгусной деформации в локтевом суставе.
- Комбинированный тейпинг при растяжении кисти.

2. Описать на чем основана аппликационная техники.

Тема 18. Основные принципы интенсивной реабилитации.

1. Опишисать основные принципы интенсивной реабилитации:
   1. Для специалистов
   2. Для больных

Тема 19. Основы интенсивной реабилитации ДЦП. Локомоторная тренировка.

1. Охарактеризовать принципы локомоторной тренировки.
2. Назвать компоненты локомоторной тренировки

Методическиерекомендации:

Наосновеизученияосновныхтеоретическихположенийследуетсформулироватьсобственноеобоснованноемнениепопроблемамивозможным путям их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «разноуровневые задания и задачи»

Шкалаоценивания (интервалбаллов)	Критериоценивания
5	Обучающийсяполностьюиправильновыполнилзадание.Показалотличныезнания,умениявладениянавыкамипримененияихприрешениизадачврамкахусвоенногоучебногоматериала.Работаоформленааккуратно всоответствииспредъявляемымитребованиями

4	Обучающийсявыполнилзаданиеснебольшиминеточностями. Показал хорошие знания, умения и владениянавыкамипримененияихприрешениизадачврамках освоенногоучебногоматериала.Естьнедостаткив оформленииработы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями.Показалудовлетворительныезнания,умения и владениянавыкамипримененияихприрешениизадач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно.При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточныйуровеньзнаний,умений ивладенияимиприрешениизадачврамках усвоенногоучебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. История остеопатии.
2. Законы движения Ньютона.
3. Основные принципы интенсивной реабилитации для специалистов.

Вариант № 2.

1. Научные основы остеопатии.
2. Системи Тринити.
3. Основные принципы интенсивной реабилитации для больных

Вариант № 3.

1. Механика остеопатии.
2. Анатомические поезда. Т.Майерс.
3. Тракционная ротационная манипуляционная технология.

Вариант № 4.

1. Структуральная механика остеопатии.
2. Фасции. Поверхносные и функциональные линии.
3. Обучение ходьбе по неподвижной поверхности и в обычных условиях.

Вариант № 5.

1. Диагностика остеопатического поражения.
2. Анатомические поезда в движении.
3. Патогенетическое обоснование и описание способов интенсивной реабилитации.

Вариант № 6.

1. Тесты на подвижность при диагностике остеопатического поражения.

2. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата.
3. Описание приемов интенсивной реабилитации пострадавших с травмой позвоночника в отделении реанимации и интенсивной терапии

Вариант № 7.

1. Принципы остеопатических техник.
2. Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса.
3. Способы интенсивной реабилитации больных в позднем посттравматическом периоде.

Вариант № 8.

1. Артикуляционные техники.
2. Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа
3. Локомоторная тренировка: принципы и практика**.**

Вариант № 9.

1. Техники мягких тканей.
2. Тренажеры реабилитационного типа как основное средство лечения хронических болей в спине
3. Введение в локомоторную тренировку.

Вариант № 10.

1. Специфические техники.
2. Методика кинезиологического тейпирования.
3. Расположение пациента и порядок действий инструкторов при локомоторной тренировке.

Вариант № 11.

1. Пальпация. Искусство пальпации.
2. Основа аппликационной техники.
3. Обучение ходьбе на тредмилле (постановка шага).

Вариант № 12.

1. Принципы остеопатических техник Барраля
2. Комбинированный тейпинг плюсневой дуги с использованием традиционного кинезиотейпинга
3. Обучение ходьбе по неподвижной поверхности и в обычных условиях

Вариант № 13.

1. Кранио – сакральная терапия.
2. Комбинированный тейпинг при тендините сухожилия надколенника

3. Основы интенсивной реабилитации ДЦП.

Вариант № 14.

1. Принципы остеопатических техник Джона Апледжера.
2. Тендинит связки надколенника – комбинированный тейпинг.
3. Основные принципы интенсивной реабилитации для специалистов.

Вариант № 15.

1. Мягкие техники**.**
2. Комбинированный тейпинг при плантарном фасциите
3. Основные принципы интенсивной реабилитации Для больных

Вариант № 16.

1. Висцеральные техники.
2. Комбинированный тейпинг при растяжении/контузии квадрицепса
3. Патогенетическое обоснование и описание способов интенсивной реабилитации

Вариант № 17.

1. Метод Фельденкрайза. Образ себя.
2. Комбинированный тейпинг при медиальном большеберцовом стресс-синдроме
3. Описание приемов интенсивной реабилитации пострадавших с травмой позвоночника в отделении реанимации и интенсивной терапии

Вариант № 18.

1. Научные основы остеопатии.
2. Комбинированный тейпинг при молотообразной деформации пальцев стопы
3. Способы интенсивной реабилитации больных в позднем посттравматическом периоде

Вариант № 19.

1. Принципы остеопатических техник.
2. Комбинированный тейпинг вальгусной деформации в локтевом суставе
3. Локомоторная тренировка: принципы и практика**.**.

Вариант № 20.

1. Диагностика остеопатического поражения.
2. Комбинированный тейпинг при растяжении кисти
3. Основы интенсивной реабилитации ДЦП.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное), творческое задание

Подготовьте программу физкультурно-оздоровительной деятельности по избранному виду современных оздоровительных систем.

Примерный план программы предполагает наличие общей характеристики указанного вида заболевания, рекомендаций относительно применения той или иной современной оздоровительной системы, описание требований к структуре, содержанию, нормированию, показания и противопоказания к ее применению к конкретному виду заболевания.В работе должны быть указаны рекомендации постреабилитационного периода в соответствии с заболеванием.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Оценочные средства для промежуточной аттестации(зачет)

Вопросы к зачету

1. История остеопатии.
2. Научные основы остеопатии.
3. Механика остеопатии.
4. Структуральная механика.
5. Диагностика остеопатического поражения.
6. Типы поражений в остеопатии.
7. Диагностическая процедура поражения в остеопатии.
8. Тесты на подвижность.
9. Принципы остеопатических техник.
10. Артикуляционные техники.
11. Техники мягких тканей.
12. Специфические техники.
13. Пальпация.
14. Искусство пальпации.
15. Контактная диагностика и оценка состояния пациента.
16. Кранио – сакральная терапия.
17. Принципы остеопатических техник Джона Апледжера.
18. Мягкие техники.
19. Висцеральные техники.
20. Метод Фельденкрайза
21. Законы движения Ньютона.
22. Единая система костей, суставов, мышц, связочного аппарата.

23. Системы Тринити.
24. Анатомические поезда Т.Майерс.
25. Фасции. Поверхносные и функциональные линии.
26. Анатомические поезда в движении.
27. Анализ этапов патогенеза при формировании различных болевых синдромов опорно-двигательного аппарата.
28. Сравнительный анализ укоренившихся в медицинской практике заблуждений, влияющих на результат лечебного процесса.
29. Принципы создания лечебной программы на тренажерах реабилитационного типа.
30. Тренажеры реабилитационного типа как основное средство лечения ронических болей в спине.
31. Методика кинезиологического тейпирования
32. Основа аппликационной техники
33. Комбинированный тейпинг плюсневой дуги с использованием
34. традиционного кинезиотейпинга
35. Комбинированный тейпинг при тендините сухожилия надколенника
36. Тендинит связки надколенника – комбинированный тейпинг
37. Комбинированный тейпинг при плантарном фасциите
38. Комбинированный тейпинг при растяжении/контузии квадрицепса
39. Комбинированный тейпинг при медиальном большеберцовом стресс-синдроме.
40. Комбинированный тейпинг при молотообразной деформации пальцев стопы
41. Комбинированный тейпинг вальгусной деформации в локтевом суставе
42. Комбинированный тейпинг при растяжении кисти
43. Принципы разработки контрактур
44. Разработка контрактур в голеностопных суставах
45. Пневмоортезы для профилактики и лечения контрактур
46. Реабилитация с применением тренажеров
47. Подготовка к занятиям на тренажере
48. Упражнения на тренажере.
49. Первый подъем больного и установка его в вертикальное положение
50. Последовательность упражнений на тренажере
51. Основы интенсивной реабилитации ДЦП.
52. Локомоторная тренировка: принципы и практика.
53. Введение в локомоторную тренировку.
54. Расположение пациента и порядок действий инструкторов во время локомоторной тренировки.
55. Обучение ходьбе на тредмилле (постановка шага).
56. Обучение ходьбе по неподвижной поверхности и в обычных условиях.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации «зачет»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)