

**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)

« 20 » апреля 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ,  
КИНЕЗОТЕРАПИИ»**

По направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Луганск – 2023

### Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии» по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). – 47 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 946.

#### 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**

Целью освоения учебной дисциплины. Изучить основные методологические подходы основ профилактики, реабилитации и кинезотерапии (ПРК), здорового образа жизни (ЗОЖ): классические и современные; изучить предмет, функции и структуру реабилитации и кинезотерапии; историю становления и развития этих направлений знаний. Изучить понятия наук реабилитации и кинезотерапии их основные разделы, изучить основные концепции и ведущие методики, что используются в профилактики и реабилитации физических и психофизиологических расстройств.

Задачи:

знать понятия профилактики, реабилитации и кинезотерапии как наук, их основные разделы;

знать закономерности и факторы физических, нейробиологических и биохимических процессов, лежащих в основе физической и психической деятельности;

знать теоретические подходы и практические средства коррекции нарушенных функциональных состояний;

знать основные концепции и теории основ профилактики, реабилитации и кинезотерапии, объясняющие принципы физической деятельности с точки зрения нейробиологических наук;

уметь использовать категориальный и терминологический и понятийный аппарат реабилитации и кинезотерапии в практической деятельности;

оперировать основными категориями и понятиями реабилитации и кинезотерапии;

использовать знания в практической деятельности специалиста со здоровья человека реабилитации и кинезотерапии;

практически использовать знания основ профилактики, реабилитации и кинезотерапии с целью преодоления актуальных проблем нездорового образа жизни (гиподинамии, ожирение, психологического стресса и проч.).

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины является освоение объемов знаний из курсов дисциплин бакалавриата. Дисциплина опирается на знание студентами курса «Анатомия и физиология человека», «Физиология ЦНС, ВНД и сенсорных систем», «Лечебная физическая культура» (бакалавриат). Содержание дисциплины находится в тесной связи и служит основой для изучения дисциплины «Физическая реабилитация (терапия) неврологических заболеваний», для выполнения

научно-исследовательской работы, а также для написания магистерской диссертации.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
<b>ПК-2.</b> Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	<p>ПК-2.1. Демонстрирует знания методики проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий</p> <p>ПК-2.2. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-2.3. Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p><b>Знать</b> методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; методику мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Уметь</b> проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; осуществлять процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры,</p>

		<p>спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить мониторинг и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Владеть</b> навыками проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>
--	--	--

#### 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
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> <b>(3 зач. ед)</b>		<b>108</b> <b>(3 зач. ед)</b>
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>56</b>		<b>16</b>
Лекции	28		8
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	28		8
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	36		36

Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-		-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>16</b>		<b>56</b>
Форма аттестации	зачет		зачет

#### **4.2. Содержание разделов дисциплины**

##### ***Тема 1. Введение. Основы профилактики, реабилитации и кинезотерапии (ТРК). Здоровый образ жизни (ЗОЖ).***

Задачи ЗОЖ. Современные взгляды на ПРК. Выдающиеся деятели, школы, направления ПРК. Телесная организация человека и его биологическая, социальная и духовная активность. Мощь и немощь, красота и уродство тела. Возможности человека в исправлении, улучшении, совершенствовании своего тела. Научно-технический прогресс и человеческая телесность.

##### ***Тема 2. Теория и практика физического здоровья. Спорт для всех. Чрезвычайные физические возможности человека.***

История вопроса. Современные научные достижения. Формирование умел для привлечения населения к «спорта для всех». Репродуктивные возможности. Здоровье от рождения до преклонного возраста. Философия смерти тела. Профилактика заболеваний, регенерация тканей, голодание, закаливание, стресс-реакции. возможности мозга

##### ***Тема 3. Образ жизни и здоровье.***

Образ жизни как интегральная категория. ЗОЖ. Движение, отдых, питание, работа, сон, творчество, общение как составляющие образа жизни. Образ жизни как поток жизнетворчества. Основные потоки современной жизни: трудовой, предпринимательский, нетрудовой, независимый, смешанный. Качество жизни, неутилитарный характер его показателей. Духовное богатство.

##### ***Тема 4. Правильное здоровое питание и употребление жидкости***

Рацион человека, его лечебно-профилактическая роль. Здоровое питание сбалансированное по нутриентах, витаминах, макроэлементах. Режим питания. Водно-электролитный баланс. Диеты

##### ***Тема 5. Психическое здоровье человека и ЗОЖ. Сознание и мышление***

Пути сохранения психического здоровья. Эмоциональная сфера человека, его регуляция, роль в ПРК. Психотипы. Патологические акцентуации характера. Темперамент, типы. Сознание - одна из центральных категорий ЗОЖ и ТРК. Многомерность и многоаспектность сознания. Топография поля сознания. Бессознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы. Мозг и сознание. Мышление как процесс и форма объединения действительности. Мышление как поток сознания. Способы

умственной деятельности. Сознание и межполушарная асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышления и поведения.

***Тема 6. ЗОЖ и ТРК. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования через систему физической культуры.***

Физическая культура как вид культуры человека и общества. Физическая культура как «возделывание» природы человека. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, аксеологический, результативный, творчески атрибутивный, технологический, нормативный и др.

***Тема 7. Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.***

Профилактика как социальное явление, ее структура и функции. Характеристика форм (компонентов) физической культуры, исторически сложившиеся их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.

***Тема 8. ЛФК. Средства, формы.***

Лечебная физическая культура (ЛФК) как метод лечения, профилактики и реабилитации. Применение физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания. Средства ЛФК. формы ЛФК

***Тема 9. Методики и средства ЛФК.***

Средства ЛФК- действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, занятия на тренажерах, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, производственная гимнастика, лечебное плавание, гидрокинезотерапия, механотерапия, трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе, игры спортивные игры, туризм.

***Тема 10. Кинезотерапия немедикаментозные методы лечения движением.***

История, теория, основные направления. Показания и противопоказания. Методики.

***Тема 11. Фитнес-тестирования. Кинезотерапия.***

Фитнес-тестирование На основании анализа данных антропометрии, калиперометрии, динамометрии, спирометрии и оценки состояния сердечно-сосудистой системы выдаются рекомендации по частоте и интенсивности тренировок (методика Г. Л.Апанасенко).

***Тема 12. Кинезотерапия, реабилитационные программы***

Программы при снижении жизненной активности, апатии; резком повышении утомляемости, синдроме хронической усталости, напряженной интеллектуальной работы, головных болях, головокружениях, мигрени, бессоннице, повышенной нервозности, депрессии, рассеянности, забывчивости; вегето-сосудистой дистонии, гипертонии, малоподвижном "сидячем" образе жизни, работе с компьютером, избыточном весе.

#### ***Тема.13 Кинезотерапия, реабилитационные программы.***

Антистрессовая программа. Медицинский фитнес, опыт хатха-йоги - выполнение определенных поз (асан) и контроль дыхания (пранаяма), получение контроля над эмоциями и мыслями; развитие способности глубокой концентрации. Ароматерапия в лечении и профилактике стрессовых состояний, нарушений сна, депрессии

#### ***Тема. 14 Кинезотерапия. Фитнес программы. Бодифлекс. Интервальные тренировки Аэры комбин***

Бодифлекс как универсальная методика основанная на аэробно-анаэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями. Интервальные тренировки Аэры комбин гармонично сочетает в себе лучшие достижения аэробных видов фитнеса: элементы различных видов аэробики и силовой тренировки.

#### ***Тема 15. Фитнес программы. Пилатес. Фитбол.***

Пилатес как комплекс упражнений для всего тела. Развитие гибкости, подвижности и координации как один из самых безопасных видов тренировки. Швейцарский мяч или фитбол, как средство для реабилитации больных с травмами позвоночника и нарушениями центральной нервной системы.

#### ***Тема 16. Восточные оздоровительные практики***

Феномен гармонии тела и духа, обретение духовности через физические упражнения и дыхания. Цигун комплекс философских концепций и прикладных технологий согласования двигательной активностью, дыхание и состояний сознания. Понятие «Ци» жизненной энергии, которая рассматривается в качестве основы существования человеческого организма, применяется для поддержания психического и телесного здоровья, а также развития человека как индивидуума, личности и способствует духовному пробуждению, освобождению сознания и пониманию истинной природы человека.

### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Введение. Основы профилактики, реабилитации и кинезотерапии (ТРК). Здоровый образ жизни (ЗОЖ).	1		1
2	Теория и практика физического здоровья. Спорт для всех. Чрезвычайные физические возможности человека.	1		1



3	Образ жизни и здоровье.	2		1
4	Правильное здоровое питание и употребление жидкости	2		1
5	Психическое здоровье человека и ЗОЖ. Сознание и мышление	2		1
6	ЗОЖ и ТРК. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования через систему физической культуры.	2		1
7	Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.	2		1
8	ЛФК. Средства, формы.	2		1
9	Методики и средства ЛФК.	2		
10	Кинезотерапия немедикаментозные методы лечения движением.	2		
11	Фитнес-тестирования. Кинезотерапия.	2		
12	Кинезотерапия, реабилитационные программы	2		
13	Кинезотерапия, реабилитационные программы.	2		
14	Кинезотерапия. Фитнес программы. Бодифлекс. Интервальные тренировки Аэры комбин	2		
15	Фитнес программы. Пилатес. Фитбол.	1		
16	Восточные оздоровительные практики	1		
<b>Итого:</b>		<b>28</b>		<b>8</b>

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Введение. Основы профилактики, реабилитации и кинезотерапии (ТРК). Здоровый образ жизни (ЗОЖ).	1		
2	Теория и практика физического здоровья. Спорт для всех. Чрезвычайные физические возможности человека.	1		
3	Образ жизни и здоровье.	2		
4	Правильное здоровое питание и употребление жидкости	2		
5	Психическое здоровье человека и ЗОЖ. Сознание и мышление	2		
6	ЗОЖ и ТРК. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования через систему физической культуры.	2		
7	Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.	2		
8	ЛФК. Средства, формы.	2		

9	Методики и средства ЛФК.	2		1
10	Кинезотерапия немедикаментозные методы лечения движением.	2		1
11	Фитнес-тестирования. Кинезотерапия.	2		1
12	Кинезотерапия, реабилитационные программы	2		1
13	Кинезотерапия, реабилитационные программы.	2		1
14	Кинезотерапия. Фитнес программы. Бодифлекс. Интервальные тренировки Аэры комбин	2		1
15	Фитнес программы. Пилатес. Фитбол.	1		1
16	Восточные оздоровительные практики	1		1
<b>Итого:</b>		<b>28</b>		<b>8</b>

#### 4.5. Лабораторные работы. Не предусмотрены учебным планом.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Физическое здоровье. Концепции гуманизации массового спорта. Физиология человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
2	Теория и практика физического здоровья. Физиология человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
3	Образ жизни и здоровье	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
4	Здоровое питание. Водно - электролитный баланс	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4

5	Определение наличия и уровня психоэмоциональных дисфункций. Разум и самосознание.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
6	ЗОЖ и ПРК через систему физической культуры	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
7	Организация двигательного режима жизнедеятельности человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
8	Методики и средства ЛФК.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
9	Кинезотерапия при некоторых болезнях.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
10	Фитнес-тестирования. Кинезотерапия при некоторых болезнях.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,	1		4

		докладов.			
11	Кинезотерапия, реабилитационные программы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
12	Хатха-йога.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	1		4
13	Фитнес программы. Бодифлекс. Интервальные тренировки Аэры комбин	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		2
14	Фитнес программы. Пилатес. Фитбол.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		2
15	Зачет				4
<b>Итого:</b>			<b>16</b>		<b>56</b>

#### **4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии»**

##### **Список тем:**

1. Кинезотерапия при варикозном расширении вен нижних конечностей.

2. Кинезотерапия при малоподвижном, «сидячем» образе жизни.
3. Кинезотерапия при чрезмерном весе.
4. Кинезотерапия при вегето-сосудистой дистонии.
5. Кинезотерапия при облитерирующем эндартерите, атеросклерозе сосудов.
6. Кинезотерапия при гипертонии; гипотонии; ишемической болезни сердца.
7. Фитнес-тестирование. Анализ данных антропометрии, калиперометрии, динамометрии, спирометрии и оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
8. Рекомендации по частоте и интенсивности тренировок (методика Г. Л. Апанасенко).
9. Определение физической и функциональной подготовленности организма, уровня активности, оптимальной нагрузки.
10. Составление индивидуальной программы занятий на основании фитнес-тестирования.
11. Реабилитационные программы при снижении жизненной активности, апатии.
12. Реабилитационные программы при повышении нервозности, депрессии.
13. Реабилитационные программы при головокружениях, мигрени; бессоннице.
14. Реабилитационные программы при напряженной интеллектуальной работе, головных болях.
15. Спортивные балльные танцы.
16. Антистрессовая программа. Медицинский фитнес.
17. Опыт хатха-йоги – выполнение определенных поз (асан) и контроль дыхания (пранаяма).
18. Ароматерапия в лечении и профилактика стрессовых состояний, нарушений сна, депрессий.
19. Фитнес-программы. Бодифлекс.
20. Степ-аэробика - популярный вид оздоровительных занятий.
21. Интервальная тренировка.
22. Аэрикомбин: техника, показания.
23. Пилатес как комплекс упражнений для всего тела. Развитие гибкости, подвижности и координации как один из самых безопасных видов тренировки.
24. Швейцарский мячи и фитбол, как средство для реабилитации больных с травмами позвоночника и нарушениями Центральной нервной системы.
25. Восточные оздоровительные практики.
26. Феномен гармонии тела и духа, обретение духовности через физические упражнения и дыхание.
27. Цигун комплекс философских концепций и прикладных технологий согласования двигательной активности, дыхания и состояний сознательности.
28. Духовное измерение здоровья. Медицинский цигун.
29. Син шэньчжуань оздоровительная гимнастика – формирование правильной структуры тела - физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле.

30. Понятие «Эти» жизненной энергии, как основы существования человеческого организма.
31. Характеристика оздоровительной составляющей техники Кунг-фу,
32. Характеристика оздоровительной составляющей техники ушу.
33. Характеристика оздоровительной составляющей техники тайцзицюань.

## 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:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные) задания.

Промежуточная аттестация по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (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 объеме 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

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература**

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. – М.: "Советский спорт", 2001. – 272 с.
2. Бубновский В.М., Бобков Г.А. Анатомо – физиологические основы кинезитерапии, издание 2-е дополненное., М.: Астрей-центр, 2013. – 316с.
3. Бубновский С.М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений.: М.: Эксмо, 2004. –80с.
4. Бубновский С.М. Природа разумного тела. Все о позвоночнике и суставах.: М: Эксмо, 2011. –512с.
5. Закарюк В.В. Пищевые продукты и биологически активные добавки к пище. Практическое руководство. –СПб.: Гиорд, 2004. – 280 с.
6. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник / О.В. Козырева. – М.: Советский спорт, 2010. – 196 с.
7. Котельницкий, Анатолий Кинезитерапия суставов и позвоночника. Теория, практика и техники / Анатолий Котельницкий. – М.: Росткнига, 2003. – 222 с.
8. Рассел, Джесси Кинезитерапия / Джесси Рассел. – М.: VSD, 2013. – 400 с.
9. Рудницкая, Людмила Кинезитерапия суставов и позвоночника / Людмила Рудницкая. – М.: Питер, 2011. – 686 с.
10. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гу-манит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. –368 с.

11. Физиология с основами анатомии: Учебник / Под ред. Тюкавина А.И., Черешнева В. А., Яковлева В. Н. –М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 574 с.
12. Физиология человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.А. Семенович [и др.]; под ред. А.А. Семеновича. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. шк., 2012. – 544 с.
13. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с

**б) дополнительная литература**

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.
2. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие / В. Дубровинская; Н.В.Дубровинская, Д.А.Фарбер, М.М.Безруких. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 144с.
3. Жарков П.Л., Жарков А.П., Бубновский С.М., Поясничные боли. Диагностика. Причины. Лечение –М.: Оригинал, 2007. –144 с.
4. Жулев Н.М., Бадзгарадзе Ю.Д., Жулев С.Н., Остеохондроз позвоночника – СПб: Лань, 2008. –592с.
5. Корольчук М.С. Психофизиология деятельности: учебник / М. С. Корольчук; М.С. Корольчук. – М.: Эльга Ника-Центр, 2003. – 394 с.
6. Покровский Б.А. Болезни спины –М.: Эксмо, 2007. – 253с.
7. Попов С.Н., Лечебная физическая культура –М.: Академия, 2005. – 416с.
8. Улащик В.С., Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик; под ред. В.С. Улащика. – 3-е изд. – Минск: Выш. шк., 2010. – 384 с
9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. –М.: Советский спорт, 2003. – 464 с, ил.

**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](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 «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии» 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	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a>

система		<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 9. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии»

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр)
-------	-----------------	---	---	--	------------------------------

1	ПК-2	Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	ПК-2.1. Демонстрирует знания методики проведения педагогического наблюдения тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий	Тема 2. Тема 3. . Тема 4. Тема 5. Тема 10. Тема 12. Тема. 14 Тема 15.	3
			ПК-2.2. Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	Тема 3. Тема 4. Тема 5. Тема 8. Тема 9. Тема 10. Тема 11-16.	
			ПК-2.3. Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	Тема 1-7	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№	Код компетенции	Индикаторы достижений	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной	Наименование
---	-----------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------------	--------------

п/п		компетенции (по реализуемой дисциплине)		дисциплины	оценочного средства
1	<p><b>ПК-2</b></p> <p>Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий;</p> <p>способен формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуальных психологических особенностей</p>	<p><b>ПК-2.1.</b></p> <p>Демонстрирует знания методики проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий</p>	<p><b>Знать</b> методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; методику мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Уметь</b> проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; определять соотношение</p>	<p><b>Тема 2. Теория и практика физического здоровья. Спорт для всех. Чрезвычайные физические возможности человека.</b></p> <p><b>Тема 3. Образ жизни и здоровье.</b></p> <p><b>Тема 4. Правильное здоровое питание и употребление жидкости</b></p> <p><b>Тема 5. Психическое здоровье человека и ЗОЖ. Сознание и мышление</b></p> <p><b>Тема 10. Кинезотерапия</b></p> <p>немедикаментозные методы лечения движением.</p> <p><b>Тема 12. Кинезотерапия, реабилитационные программы</b></p> <p><b>Тема 14. Кинезотерапия. Фитнес программы. Бодифлекс. Интервальные тренировки</b></p> <p><b>Тема 15. Фитнес программы. Пилатес. Фитбол.</b></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>

		<p><b>ПК-2.2.</b> Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей; осуществлять процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить мониторинг и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Владеть</b> навыками проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей; опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры,</p>	<p><b>Тема 3.</b> <i>Образ жизни и здоровье.</i> <b>Тема 4.</b> <i>Правильное здоровое питание и употребление жидкости</i> <b>Тема 5.</b> <i>Психическое здоровье человека и ЗОЖ.</i> <i>Сознание и мышление</i> <b>Тема 8.</b> <i>ЛФК. Средства, формы.</i> <b>Тема 9.</b> <i>Методики и средства ЛФК.</i> <b>Тема 10.</b> <i>Кинезотерапия немедикаментозные методы лечения движением.</i> <b>Тема 11.</b> <i>Фитнес с тестирования. Кинезотерапия.</i> <b>Тема 12.</b> <i>Кинезотерапия, реабилитационные программы</i> <b>Тема. 13</b> <i>Кинезотерапия, реабилитационные программы.</i> <b>Тема. 14</b> <i>Кинезотерапия. Фитнес программы. Бодифлекс. Интервальные</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
--	--	--	---	--	---

			спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	<p><i>тренировки</i> <i>Аэры комбин</i> <b>Тема 15.</b> <i>Фитнес</i> <i>программы.</i> <i>Пилатес.</i> <i>Фитбол.</i> <b>Тема 16.</b> <i>Восточные</i> <i>оздоровительные</i> <i>практики</i></p>	
		<p><b>ПК-2.3.</b> Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>		<p><b>Тема</b> <b>1. Введение.</b> <i>Основы профилактики</i> <i>, реабилитации и кинезотерапии (ТРК).</i> <i>Здоровый образ жизни (ЗОЖ).</i> <b>Тема</b> <b>2. Теория и практика физического здоровья.</b> <i>Спорт для всех.</i> <i>Чрезвычайные физические возможности человека.</i> <b>Тема 3.</b> <i>Образ жизни и здоровье.</i> <b>Тема</b> <b>4. Правильное здоровое питание и употребление жидкости</b> <b>Тема 5.</b> <i>Психическое здоровье человека и ЗОЖ.</i> <i>Сознание и мышление</i> <b>Тема 6.</b> <i>ЗОЖ и ТРК.</i> <i>Общие закономерности развития, функционирования</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>

				<p>ания и совершенствования через систему физической культуры.</p> <p><b>Тема</b></p> <p>7.Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.</p>	
--	--	--	--	--	--

### Типовые тестовые задания

#### Темы 1-16

##### 1. Активные свободные упражнения

- 1) выполняются для поддержания соответствующего объема движения;
- 2) выполняются для укрепления одной динамической группы;
- 3) представляют собой кратковременное (как правило) переходное звено от упражнений с разгрузкой к упражнениям с дозированным противодействием;+**
- 4) производятся в результате отсутствия стимулирующего действия движения.

##### 2. Большее число повторений при меньшем отягощении (менее 50% максимальной возможности мышцы) предпочтительнее для тренировки

- 1) выносливости;+**
- 2) ловкости;
- 3) силы;
- 4) скорости.

##### 3. В физиологии и медицине под термином «компенсация» понимается

- 1) реакция организма на повреждение, выражающаяся возмещением функций повреждённых тканей и органов за счет соседних;
- 2) реакция организма на повреждение, выражающаяся возмещением функций повреждённых тканей и органов за счёт неповреждённых;+**
- 3) реакция организма на приобретение нового двигательного навыка;

4) реакция организма, выражающаяся замещением функций повреждённых тканей и органов за счёт неповреждённых.

4. Виды упражнений общей кинезиотерапии опираются

1) на компенсаторное возрастание всех составляющих дееспособности организма;

**2) на лечебную роль массажа;+**

**3) на лечебную роль физиотерапии;+**

4) на медикаментозную терапию.

5. Границы объема движения при выполнении активно-пассивных упражнений определяются

**1) болевыми ощущениями;+**

2) возможностями инструктора;

3) возможностями пациента;

4) возрастными ограничениями.

6. Движения при пассивных упражнениях, согласно методике, следует производить в полном физиологическом объеме в соответствии с нормой для данного сустава. Необходимо произвести

1) движения в одной плоскости от 10 до 20 повторений;

**2) движения в одной плоскости от 30 до 50 повторений;+**

3) движения в разных плоскостях от 10 до 20 повторений;

4) движения в разных плоскостях от 20 до 30 повторений;

5) движения в разных плоскостях от 30 до 50 повторений.

7. Для улучшения нервно-мышечной координации при выполнении активных свободных упражнений

**1) следует применять метод постепенного перехода от простых движений к более сложным координированным движениям;++**

2) следует увеличить темп;

**3) следует увеличить число повторений;++**

4) следует уменьшить темп;

**5) следует уменьшить число повторений.++**

8. Дозирование противодействия при выполнении активных упражнений с противодействием может осуществляться посредством

**1) грузоблочной системы;+**

**2) непосредственного отягощения;+**

**3) рук методиста;+**

4) усложнения траектории подъема груза.

9. За один сеанс кинезиотерапии, согласно методике выполнения активно-пассивных упражнений, лучше всего применять



- 1) 1-2 серии;
- 2) 2-3 серии;
- 3) 3-5 серий;+**
- 4) 5-6 серий;
- 5) 6-7 серий.

10. Задачи кинезиотерапии зависят от

- 1) возраста пациента;
- 2) диагноза пациента;
- 3) периода болезни;+**
- 4) пола пациента.

11. Занятия общей кинезиотерапии строятся

- 1) группами, однородными по виду заболевания;+**
- 2) группами, однородными по возрасту и полу;+**
- 3) группами, однородными по общему состоянию;+**
- 4) индивидуально;
- 5) с участием родственников.

12. К местной кинезиотерапии относятся

- 1) активно-пассивные упражнения;+**
- 2) активные упражнения с разгрузкой;+**
- 3) общеукрепляющие упражнения для всего тела;
- 4) пассивные упражнения;+**
- 5) развлекательные подвижные игры соответственно заболеванию;
- 6) упражнения с самовспоможением.+**

13. К общей кинезиотерапии относятся

- 1) активные упражнения с разгрузкой;
- 2) общеукрепляющие (общекондиционные) упражнения;+**
- 3) пассивные упражнения;
- 4) спорт инвалидов;+**
- 5) упражнения в воде;+**
- 6) упражнения с самовспоможением.

14. К показаниям для проведения активно-пассивных упражнений относятся

- 1) активный воспалительный процесс в области активизируемого сустава;
- 2) деминерализация кости;+**
- 3) обездвиживание конечности путем вытяжения;+**
- 4) ревматические заболевания;+**
- 5) свежие послеоперационные рубцы или другие раны, при которых движение могло бы стать фактором, затрудняющим заживление;
- 6) состояние атрофии тканей.+**

15. К показаниям для проведения активных свободных упражнений относятся

- 1) достижение улучшения нервно-мышечной корпорации;+**
- 2) наличие болевой детерминанты;
- 3) поддержание или развитие мышечной силы в случаях патологических изменений, возникающих в результате отсутствия стимулирующего действия движения;+**
- 4) поддержание мышечных проприорецепторов на соответствующем уровне;+**
- 5) поддержание соответствующего объема движения;+**
- 6) сведение к минимуму мышечной атрофии;
- 7) укрепление одной динамической группы.

16. К показаниям для проведения пассивных упражнений относятся

- 1) воспалительные состояния суставов;
- 2) временные ограничения подвижности суставов;+**
- 3) параличи и поражения мышечной системы;+**
- 4) случаи переломов костей с неполным сращением;
- 5) состояния непосредственно после вывихов и других поражений суставов;
- 6) увеличенное патологическое мышечное напряжение – так называемое спастическое напряжение.+**

17. К показаниям к проведению активных упражнений с разгрузкой относятся

- 1) наличие болевой детерминанты;+**
- 2) необходимость предотвращения ограничения подвижности сустава;+**
- 3) неспособность выполнения упражнений без участия методиста;+**
- 4) нестойкие (так называемые мягкие) ограничения подвижности суставов;+**
- 5) при улучшениях трофики посредством увеличения работы «мышечного насоса»;
- 6) состояние непосредственно после травмы.

18. К противопоказаниям для проведения активно-пассивных упражнений относятся

- 1) активный воспалительный процесс в области активизируемого сустава;+**
- 2) вывихи;+**
- 3) обездвиживание конечности путем вытяжения;
- 4) переломы;+**
- 5) ревматические заболевания;
- 6) свежие послеоперационные рубцы или другие раны, при которых движение могло бы стать фактором, затрудняющим заживление.+**

19. К противопоказаниям для проведения пассивных упражнений относятся

- 1) деминерализация кости;
- 2) обездвижение конечности путем вытяжения;
- 3) появление боли при упражнениях;+**
- 4) ранения кожи, мышц, мягких тканей;+**
- 5) ревматические заболевания;
- 6) состояния после оперативного вмешательства до снятия швов.+**

20. К противопоказаниям к проведению активных упражнений с разгрузкой относятся

- 1) необходимость предотвращения ограничения подвижности сустава;
- 2) неспособность выполнения упражнений без участия методиста;
- 3) обязательное обездвижение по медицинским показаниям;+**
- 4) острые воспалительные состояния суставов и околоуставных тканей;+**
- 5) сильный болевой компонент;+**
- 6) состояние непосредственно после травмы.+**

21. К прочим формам упражнений, которые используются в местной кинезиотерапии, относятся

- 1) активные упражнения с разгрузкой;++**
- 2) дыхательные упражнения;
- 3) пассивные упражнения;++**
- 4) синергические упражнения;
- 5) упражнения на расслабление;
- 6) упражнения с самовспоможением.++**

22. К существенным факторам тренировки с противодействием относятся

- 1) время тренировки;+**
- 2) продолжительность перерывов между сериями;+**
- 3) размеры груза;
- 4) темп выполнения упражнений;+**
- 5) траектория подъема;
- 6) число тренировочных дней в неделе.+**

23. Компенсация зависит от

- 1) дохода пациента;
- 2) локализации повреждения;+**
- 3) объема повреждения;+**
- 4) скорости возникновения повреждения.+**

24. Методика активно-пассивных упражнений предусматривает

- 1) 10-15 упражнений в одной серии;+**
- 2) 15-18 упражнений в одной серии;

- 3) 7-9 упражнений в одной серии;
- 4) 8-10 упражнений в одной серии;
- 5) 8-12 упражнений в одной серии.

25. Методические рекомендации для выполнения активно-пассивных упражнений

- 1) следует выполнять, действуя под прикрытием анальгетиков;+**
- 2) следует выполнять, действуя под прикрытием антидепрессантов;
- 3) следует выполнять, используя в качестве вспомогательных средства физиотерапии, снижающие напряжение;+**
- 4) следует выполнять, используя в качестве вспомогательных средства физиотерапии, усиливающие напряжение.

26. Методические рекомендации для проведения пассивных упражнений

- 1) при значительно увеличенном мышечном напряжении можно использовать для стабилизации помощь других лиц;+**
- 2) при мышечной гипотрофии можно использовать для стабилизации помощь других лиц;
- 3) стабилизации проксимального участка осуществляют таким образом, чтобы движение выполнялось в мобилизуемом суставе и еще переносилось на другие звенья системы движения;
- 4) стабилизацию дистального участка осуществляют таким образом, чтобы движение выполнялось только в мобилизуемом суставе и не переносилось на другие звенья системы движения;
- 5) стабилизацию проксимального участка осуществляют таким образом, чтобы движение выполнялось только в мобилизуемом суставе и не переносилось на другие звенья системы движения.+**

27. Методические указания к активным упражнениям с разгрузкой

- 1) разгрузки достигают посредством выполнения движения по скользящей плоскости или на роликах;++**
- 2) разгрузки достигают посредством грузоблочной системы;++**
- 3) разгрузки достигают посредством рук методиста;++**
- 4) разгрузки достигают посредством снятия напряжения мышц в покое;
- 5) разгрузки достигают посредством упражнений в воде;++**
- 6) разгрузки достигают посредством упражнений с дозированным противодействием.

28. Основная цель пассивных упражнений

- 1) возвращение к состоянию, которое было до заболевания;
- 2) достижение компенсаторного возрастания всех составляющих дееспособности организма;
- 3) переход от активно-пассивных движений к активным;
- 4) переход от пассивных движений к активным.+**

29. Основная цель при применении пассивных упражнений достигается

- 1) в результате полного растяжения мышц активизируемого сустава;+**
- 2) посредством перехода от пассивных движений к активным;
- 3) посредством поддержания нормальной длины и эластичности мышц;
- 4) посредством увеличения внутрисуставного давления.+**

30. Пассивное упражнение в течение дня следует выполнять

- 1) 1-3 раза;+**
- 2) 2-3 раза;
- 3) 3-5 раз;
- 4) 5-7 раз;
- 5) 7-9 раз.

31. Положительное воздействие пассивных упражнений заключается

- 1) в компенсаторном возрастании всех составляющих дееспособности организма;
- 2) в поддержании нормальной длины и эластичности мышц;+**
- 3) в улучшении на периферии трофики мышц, суставных оболочек, суставов и кожи;+**
- 4) в улучшении трофики органов малого таза.

32. При выполнении упражнений с самовспоможением по отношению к пораженным частям тела воздействие носит

- 1) активно-пассивный характер;
- 2) активный характер;
- 3) пассивно-активный характер;
- 4) пассивный характер.+**

33. Продолжительность перерывов между сериями физических упражнений с отягощением составляет

- 1) 1-1,5 минуты;+**
- 2) 2-2,5 минуты;
- 3) 3-3,5 минуты;
- 4) 5-5,5 минут.

34. С целью укрепления одной динамической группы больной выполняет повторения движений в полном объеме в трех сериях в количестве

- 1) 20 (по 10 повторений в каждой) в течение одного дня;
- 2) 30 (по 10 повторений в каждой) в течение одного дня;+**
- 3) 40 (по 10 повторений в каждой) в течение одного дня;
- 4) 50 (по 10 повторений в каждой) в течение одного дня;
- 5) 60 (по 10 повторений в каждой) в течение одного дня.

35. Упражнения с противодействием – это

- 1) такая форма двигательной активности, во время которой динамическая группа преодолевает массу конечности или части тела и внешнее отягощение;+**
- 2) такая форма двигательной активности, во время которой динамическая группа преодолевает массу части тела и внешнее отягощение;
- 3) такая форма двигательной активности, во время которой динамическая группа преодолевает размеры части тела и внешнее отягощение;
- 4) такая форма двигательной активности, во время которой статическая группа преодолевает массу конечности или части тела и внешнее отягощение.

36. Упражнения с самовспоможением проводят

- 1) с целью ослабления мышечной силы в результате бездействия при обездвижении;
- 2) с целью поддержания соответствующего объема движения в суставах;+**
- 3) с целью предупреждения негативных изменений, возникающих при обездвиживании;+**
- 4) с целью преодоления сильного болевого компонента;
- 5) с целью улучшения трофики посредством увеличения работы «мышечного насоса».+**

37. Цель использования в кинезиотерапии упражнений с противодействием

- 1) достижение компенсаторного развития силовых возможностей;+**
- 2) достижение максимума силовых возможностей;
- 3) задержка появления мышечной атрофии;+**
- 4) исключение мышечной атрофии;
- 5) сведение к минимуму мышечной атрофии, возникшей в результате патологических процессов;+**
- 6) сведение к минимуму последствий мышечной атрофии, особенно возникшей в результате обездвижения.+**

38. Целью общей кинезиотерапии является

- 1) возвращение к состоянию, которое было до заболевания;+**
- 2) возвращение к функциональному состоянию, которое было в возрасте 25-30 лет;
- 3) достижение компенсаторного возрастания всех составляющих дееспособности организма;+**
- 4) достижение любого компенсаторного улучшения.

39. Число тренировочных дней в неделе при использовании в

кинезиотерапии физических упражнений с отягощением составляет

- 1) 2-3 дня;
- 2) 4 дня;+
- 3) 5 дней;
- 4) 7 дней.

40. К противопоказаниям для проведения пассивных упражнений относятся

- 1) **воспалительные состояния суставов; ++**
- 2) временные ограничения подвижности суставов;
- 3) параличи и поражения мышечной системы;
- 4) **случаи переломов костей с неполным сращением; ++**
- 5) **состояния непосредственно после вывихов и других поражений суставов; ++**
- 6) увеличенное патологическое мышечное напряжение – так называемое спастическое напряжение.

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

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

### Вопросы для обсуждения

1. Основные и вспомогательные методы психофизиологических исследований.
2. Понятие о здоровом образе жизни.
3. Движение, отдых, питание, работа, сон, творчество, общение как составляющие образа жизни.
4. Основные понятия профилактики.
5. Основные понятия кинотерапии.
6. Основные понятия о реабилитации.
7. Методологические основы ЗОЖ, ПРК.
8. Системы профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья, регенерация тканей, голодание, закаливание.
9. Национальная доктрина развития физической культуры и спорта.
10. Концепции гуманизации массового спорта в России.
11. Профилактика заболеваний, регенерация тканей, стресс-реакции..
12. Здоровья от рождения до пожилого возраста.
13. Структура, иерархия, приоритеты физических потребностей.

14. Здоровое питание и употребление жидкости.
15. Режим питания. Нутриенты, микроэлементы, энергозатраты.
16. Диеты. Разгрузочно-диетическая терапия, «лечебное» голодание, сыроедение, вегетарианство, белковая и др.
17. Рациональное питание. Биодобавки.
18. Водно-электролитный баланс.
19. Психическое здоровье человека и ЗОЖ.
20. Сознание и мышление как центральные категории ЗОЖ и ПРК..
21. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы.
22. Мозг и сознание.
23. Мышление как процесс и форма объединения действительности.
24. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности.
25. «Сознательное бытие» как основа ЗОЖ, ПРК.  
Сознательная эволюция человека.
26. Пути сохранения психического здоровья.
27. Эмоциональная сфера человека, ее регуляция, роль в ПРК.
28. Психотипы.
29. Оценка темперамента по тесту Айзенка.
30. Оценка уровня эмоциональной тревожности по методике Спилбергера - Ханина.
31. Многоцветный тест Люшера и выявления внутриличностных противоречий.
32. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования через систему физической культуры.
33. Организация двигательного режима жизнедеятельности человека.
34. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
35. Классификация физических упражнений и их значение.
36. Характеристика наиболее распространенных классификаций.  
Эффект физических упражнений (ближайший, отложенный, кумулятивный).
37. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
38. Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура».
39. Профилактика как социальное явление, ее структура и функции.
40. Физическая профилактика в жизни людей пожилого и старшего возраста.
41. Профилактические особенности использования форм физической культуры бытового физкультурно-гигиенического, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, спортивного, профессионально-производного, физкультурно-реабилитационного.
42. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе. ЛФК. Средства, формы.
43. Средства ЛФК.
44. Физические упражнения. Физические упражнения в воде. Ходьба. Занятия на тренажерах. Плавание.



45. Структурно-функциональные механизмы мотивации.
46. Основные концепции кинезотерапии.
47. Кинезотерапия: история, теория, основные направления.
48. Показания и противопоказания кинезотерапии.
49. Основные методики кинезотерапии.
50. Кинезотерапия при варикозном расширении вен нижних конечностей
51. Кинезотерапия при малоподвижном, «сидячем» образе жизни.
52. Кинезотерапия при чрезмерном весе.
53. Кинезотерапия при вегето-сосудистой дистонии.
54. Кинезотерапия при облитерирующем эндартерите, атеросклерозе сосудов.
55. Кинезотерапия при гипертонии; гипотонии; ишемической болезни сердца.
56. Фитнес-тестирование. Анализ данных антропометрии, калиперометрии, динамометрии, спирометрии и оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
57. Рекомендации по частоте и интенсивности тренировок (методика Г. Л. Апанасенко).
58. Определение физической и функциональной подготовленности организма, уровня активности, оптимальной нагрузки.
59. Составление индивидуальной программы занятий на основании фитнес-тестирования.
60. Реабилитационные программы при снижении жизненной активности, апатии.
61. Реабилитационные программы при повышении нервозности, депрессии.
62. Реабилитационные программы при головокружениях, мигрени; бессоннице.
63. Реабилитационные программы при напряженной интеллектуальной работе, головных болях.
64. Спортивные балльные танцы.
65. Антистрессовая программа. Медицинский фитнес.
66. Опыт хатха-йоги – выполнение определенных поз (асан) и контроль дыхания (пранаяма).
67. Ароматерапия в лечении и профилактики стрессовых состояний, нарушений сна, депрессий.
68. Фитнес программы. Бодифлекс.
69. Степ-аэробика - популярный вид оздоровительных занятий.
70. Интервальная тренировка.
71. Аэрикомбин: техника, показания.
72. Пилатес как комплекс упражнений для всего тела. Развитие гибкости, подвижности и координации как один из самых безопасных видов тренировки.
73. Швейцарский мячи и фитбол, как средство для реабилитации больных с травмами позвоночника и нарушениями центральной нервной системы.
74. Восточные оздоровительные практики.
75. Феномен гармонии тела и духа, обретение духовности через физические упражнения и дыхание.

76. Цигун комплекс философских концепций и прикладных технологий согласования двигательной активности, дыхания и состояний сознательности.
77. Духовное измерение здоровья. Медицинский цигун.
78. Син шэньчжуань оздоровительная гимнастика – формирование правильной структуры тела - физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле.
79. Понятие «Эти» жизненной энергии, как основы существования человеческого организма.
80. Характеристика оздоровительной составляющей техники Кунг-фу,
81. Характеристика оздоровительной составляющей техники ушу.
82. Характеристика оздоровительной составляющей техники тайцзицюань.

**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 представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на 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. Введение. Основы профилактики, реабилитации и кинезотерапии (ТРК). Здоровый образ жизни (ЗОЖ).**

Вопросы для самоподготовки

1. Основы профилактики, реабилитации и кинезотерапии (ТРК).
2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).
3. Физическое здоровье.
4. Физиология человека.

Задания

Дать аннотацию следующим работам:

1. Дубровский В.Б., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта // Владос. 2002. – 608 с.

## **Тема 2. Теория и практика физического здоровья. Спорт для всех. Чрезвычайные физические возможности человека.**

Вопросы для самоподготовки

1. Концепции гуманизации массового спорта в России.
2. Теория и практика физического здоровья.
3. Спорт для всех в России.
4. Чрезвычайные физические возможности человека.

Задания:

Дать аннотацию следующей работе:

1. Дутчак М.В. Концепция гуманизации массового спорта в России // IX Международный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»: Тезисы докладов. К.: Олимпийская литература, 2005. – 563 с.

## **Тема 3. Образ жизни и здоровье.**

Вопросы для самоподготовки

1. Здоровый образ жизни и его многовариантность.
2. «Аскезы» и наслаждение здорового образа жизни.
3. Уровень жизни, его показатели и полюса.
4. Структура, иерархия, приоритеты физических потребностей.

Задания:

Дать аннотацию следующей работе:

Ренар Л. Четыре грани совершенства Вид: Вектор. 222 с.

## **Тема 4. Правильное здоровое питание и употребление жидкости**

2. Правильное здоровое питание - профилактика инфаркта, инсульта, сердечной недостаточности.
3. Нутриенты, микроэлементы, энергозатраты. Биодобавки.
4. Водно - электролитный баланс.
5. Диеты: разгрузочно-диетическая терапия, «лечебное» голодание, сыроедение, вегетарианство, белковая и др.
6. Рациональное питание.

Задания:

Дать аннотацию следующей работе:

Шаталова Г. Выбор пути Целебное питание Философия здоровья 360 с.

## **Тема 5. Психическое здоровье человека и ЗОЖ. Сознание и мышление.**

Вопросы для самоподготовки

1. Эмоциональная сфера человека, ее регуляция, роль в ПРК.
2. Психотипы.
3. Темперамент, типы.
4. Сознание, как одна из центральных категорий ЗОЖ и ПРК.
5. Многомерность и многоаспектность сознания.
6. Топография поля сознания.
7. Бессознательное, сознательное и сверхсознательное в человеке.

8. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы.
9. Мышление как процесс и форма объединения действительности.
10. Способы умственной деятельности.
11. Сознание и межполушарная асимметрия мозга.
12. Специфика лево - и правополушарного мышления и поведения.

Задания:

Законспектировать:

1. Вейн А. М. Память человека // А. М. Уэйн, Б. В. Каменецкая. М: Знание, 1973. 285 с.
2. Вулридж Д. Механизмы мозга // Вулридж Д. М: Наука, 1965. 320 с.

## **Тема 6. ЗОЖ и ТРК. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования через систему физической культуры.**

Вопросы для самоподготовки

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества.
2. Физическая культура как «возделывание» природы человека.
3. Механизмы возникновения и развития физической культуры.

Задания:

Дать аннотацию следующей работы:

1. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник Автор: Ст. А. Епифанов, Г. Л. Апанасенко, Н. И. Фонарев, Г. Г. Науменко, А. К. Поплавский, А. В. Токарева, К. Д. Лубуж.

## **Тема 7. Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.**

Вопросы для самоподготовки

1. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
2. Суть и основные признаки физических упражнений.
3. Классификации физических упражнений и их значение.
4. Характеристика наиболее распространенных классификаций.
5. Эффект физических упражнений (ближайший, отсроченный, кумулятивный).
6. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

Задания:

Дать аннотацию следующей работы:

Медицинская реабилитация. Руководство для врачей Авторский коллектив // Под ред. Ст. А. Епифанова Город: Москва Издательство: Медпресс-информ 2005. 328 с.

## **Тема 8. ЛФК. Средства, формы.**

Вопросы для самоподготовки

1. Понятие, цели и задачи ЛФК.
2. Применение физических упражнений и естественных факторов с лечебно-профилактическими целями.
3. Средства ЛФК.
4. Формы ЛФК

Задания:

Законспектировать:

Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы// Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2003. 368 с.

## **Тема 9. Методики и средства ЛФК.**

Вопросы для самоподготовки

1. Метод использования основной биологической функции организма - движение.
2. Метод строго дозированных упражнений.
3. Лечебная гимнастика и физические упражнения.

Задания:

Законспектировать:

Теория и методика физического воспитания // Учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, в двух томах. 2008. 760 с.

## **Тема 10. Кинезотерапия немедикаментозные методы лечения движением.**

Вопросы для самоподготовки

1. История и теории возникновения кинезотерапии.
2. Основные направления.
3. Показания и противопоказания.
4. Методики кинезотерапии для различных групп заболеваний.

Задания:

Дать аннотацию следующим работам:

1. Каулина Е. М. Средства, формы, методы лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Нижний Новгород. 2009. 320 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация в физической культуре различных групп населения. Учебное пособие. К: Олимпийская литература. 2010. 248 с.

## **Тема 11. Фитнес-тестирования. Кинезотерапия.**

Вопросы для самоподготовки

1. Фитнес-тестирование.
2. Данные антропометрии, калиперометрии, динамометрии, спирометрии и оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
3. Рекомендации по частоте и интенсивности тренировок (методика Г. Л. Апанасенко).

Задания:

На основании анализа данных антропометрии, калиперометрии, динамометрии, спирометрии и оценки состояния сердечно-сосудистой системы дать рекомендации по частоте и интенсивности тренировок самостоятельно выбранного вида спорта.

## **Тема 12. Кинезотерапия, реабилитационные программы**

Вопросы для самоподготовки

### **1. Программы**

- при снижении жизненной активности, апатии;
- резком повышении утомляемости, синдроме хронической усталости,
- напряженной интеллектуальной работы,
- головных болях, головокружениях, мигрени бессоннице,
- нервозности, депрессии, рассеянности, забывчивости;
- вегето-сосудистой дистонии,
- гипертонии,
- малоподвижном "сидячем" образе жизни,
- работе с компьютером,
- избыточном весе.

Задания:

Самостоятельно разработать программу, согласно рассмотренным выше вопросам.

## **Тема.13 Кинезотерапия, реабилитационные программы.**

Вопросы для самоподготовки

1. Антистрессовая программа.
2. Медицинский фитнес, опыт хатха-йоги - выполнение определенных поз (асан) и контроль дыхания (пранаяма), получение контроля над эмоциями и мыслями; развитие способности глубокой концентрации.
3. Ароматерапия в лечении и профилактике стрессовых состояний, нарушений сна, депрессии.

Задания:

Законспектировать:

Качесов С. А. Основы интенсивной самореабилитации: Издательская группа «БДЦПРЕСС». 2007. 174 с.

## **Тема. 14 Кинезотерапия. Фитнес программы. Бодифлекс. Интервальные тренировки Аэры комбин**

Вопросы для самоподготовки

1. Фитнес программы.
2. Бодифлекс как универсальная методика основанная на аэробно-анаэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями.

### 3. Интервальные тренировки Аэры комбин.

Задания:

Подготовить комплексную фитнес программу: Бодифлекс.  
Интервальные тренировки Аэры комбин

### Тема 15. Фитнес программы. Пилатес. Фитбол.

Вопросы для самоподготовки

1. Пилатес как комплекс упражнений для всего тела.
2. Развитие гибкости, подвижности и координации как один из самых безопасных видов тренировки.
3. Швейцарский мяч или фитбол, как средство для реабилитации больных с травмами позвоночника и нарушениями центральной нервной системы.

Задания:

Подготовить комплексную фитнес программу: Пилатес. Фитбол.

### Тема 16. Восточные оздоровительные практики

Вопросы для самоподготовки

1. Феномен гармонии тела и духа, обретение духовности через физические упражнения и дыхания.
2. Цигун комплекс философских концепций и прикладных технологий согласования двигательной активностью, дыхание и состояний сознания.
3. Понятие «Ци» жизненной энергии.

Задания:

Законспектировать:

Константинов В. Ю. Практикум с восточной медицины в условиях Украины Киев.- Юниверс. 2002. – 488 с.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной дисциплине

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показало отличные знания, умения владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки

	оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

### **Выполнение контрольной работы**

#### **Варианты контрольных работ**

##### **Вариант № 1.**

1. Основные понятия кинетотерапии.
2. Психическое здоровье человека и ЗОЖ.

##### **Вариант № 2.**

1. Основные понятия профилактики.
2. Сознание и мышление как центральные категории ЗОЖ и ПРК..

##### **Вариант № 3.**

1. Основные понятия о реабилитации.
2. Мозг и сознание.

##### **Вариант № 4**

1. Методологические основы ЗОЖ, ПРК.
2. Пути сохранения психического здоровья.

##### **Вариант № 5.**

1. Здоровое питание и употребление жидкости.
2. Психотипы.

##### **Вариант № 6.**

1. Режим питания. Нутриенты, микроэлементы, энергозатраты.
2. Характеристика оздоровительной составляющей техники ушу.

##### **Вариант № 7.**

1. Рациональное питание. Биодобавки.
2. Многоцветный тест Люшера и выявления внутриличностных противоречий

##### **Вариант № 8.**

1. Структурно-функциональные механизмы мотивации.
2. Восточные оздоровительные практики.

##### **Вариант № 9.**

1. Основные концепции кинезотерапии.
2. Фитнес программы. Бодифлекс.

##### **Вариант № 10.**

1. Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура».



2. Кинезотерапия при малоподвижном, «сидячем» образе жизни.

**Вариант № 11.**

1. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
2. Кинезотерапия при чрезмерной весе.

**Вариант № 12.**

1. Фитнес-тестирование. Анализа данных антропометрии.
2. Интервальная тренировка

**Вариант № 13.**

1. Кинезотерапия при гипертонии; гипотонии; ишемической болезнях сердца.
2. Спортивные бальные танцы.

**Вариант № 14.**

1. Кинезотерапия при облитерирующем энтерите, атеросклерозе сосудов. Антистрессовая программа.
2. Медицинский фитнес.

**Вариант № 15.**

1. Степ-аэробика - популярный вид оздоровительных занятий.
2. Аэри комбин: техника, показания.

**Вариант № 16.**

1. Духовное измерение здоровья. Медицинский цигун.
2. Реабилитационные программы при напряженной интеллектуальной работы, головных болях.

**Вариант № 17.**

1. Основные понятия о реабилитации.
2. Кинезотерапия при малоподвижном, «сидячем» образе жизни.

**Вариант № 18.**

1. Пути сохранения психического здоровья.
2. Кинезотерапия при облитерирующем энтерите, атеросклерозе сосудов. Антистрессовая программа.

**Вариант № 19.**

1. Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура».
2. Медицинский фитнес.

**Вариант № 20.**

1. Методологические основы ЗОЖ, ПРК.
2. Характеристика оздоровительной составляющей техники ушу.

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) задание

Разработать программу реабилитации (темы приведены ниже) по схеме:

1. Цель,
2. Основные задачи,
3. Предполагаемый результат,
4. Возможные результаты изменений,
5. Режим занятий,
6. Основные этапы

Темы:

1. При снижении жизненной активности, апатии;
2. При резком повышении утомляемости;
3. При синдроме хронической усталости;
4. При напряженной интеллектуальной работе,
5. При головных болях, головокружениях, мигрени;
6. При бессоннице;
7. При нервозности;
8. При депрессии;
9. При рассеянности;
10. При забывчивости;
11. При вегето-сосудистой дистонии;
12. При гипертонии;
13. При малоподвижном "сидячем" образе жизни;
14. При работе с компьютером;
15. При избыточном весе;
16. При профилактике стрессовых состояний;
17. При нарушениях сна.

### 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%)

## Оценочные средства для промежуточной аттестации(зачет)

### Вопросы к зачету

1. Основные и вспомогательные методы психофизиологических исследований.
2. Понятие о здоровом образе жизни.
3. Движение, отдых, питание, работа, сон, творчество, общение как составляющие образа жизни.
4. Основные понятия профилактики.
5. Основные понятия кинотерапии.
6. Основные понятия о реабилитации.
7. Методологические основы ЗОЖ, ПРК.
8. Системы профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья, регенерация тканей, голодание, закаливание.
9. Национальная доктрина развития физической культуры и спорта.
10. Концепции гуманизации массового спорта в России.
11. Профилактика заболеваний, регенерация тканей, стресс-реакции.
12. Здоровья от рождения до пожилого возраста.
13. Структура, иерархия, приоритеты физических потребностей.
14. Здоровое питание и употребление жидкости.
15. Режим питания. Нутриенты, микроэлементы, энергозатраты.
16. Диеты. Разгрузочно-диетическая терапия, «лечебное» голодание, сыроедение, вегетарианство, белковая и др.
17. Рациональное питание. Биодобавки.
18. Водно-электролитный баланс.
19. Психическое здоровье человека и ЗОЖ.
20. Сознание и мышление как центральные категории ЗОЖ и ПРК..
21. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы.
22. Мозг и сознание.
23. Мышление как процесс и форма объединения действительности.
24. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности.
25. «Сознательное бытие» как основа ЗОЖ, ПРК. Сознательная эволюция человека.
26. Пути сохранения психического здоровья.
27. Эмоциональная сфера человека, ее регуляция, роль в ПРК.
28. Психотипы.
29. Оценка темперамента по тесту Айзенка.
30. Оценка уровня эмоциональной тревожности по методике Спилберга - Ханина.
31. Многоцветный тест Люшера и

- выявления внутриличностных противоречий.
32. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования через систему физической культуры.
  33. Организация двигательного режима жизнедеятельности человека.
  34. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
  35. Классификация физических упражнений и их значение.
  36. Характеристика наиболее распространенных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
  37. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.
  38. Взаимосвязь понятия «профилактики» с понятиями - «физическое воспитание», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура».
  39. Профилактика как социальное явление, ее структура и функции.
  40. Физическая профилактика в жизни людей пожилого и старшего возраста.
  41. Профилактические особенности использования форм физической культуры бытового физкультурно-гигиенического, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, спортивного, профессионально-производного, физкультурно-реабилитационного.
  42. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе.
  43. ЛФК. Средства, формы.
  44. Средства ЛФК.
  45. Физические упражнения. Физические упражнения в воде. Ходьба. Занятия на тренажерах. Плавание.
  46. Структурно-функциональные механизмы мотивации.
  47. Основные концепции кинезотерапии.
  48. Кинезотерапия: история, теория, основные направления.
  49. Показания и противопоказания кинезотерапии.
  50. Основные методики кинезотерапии.
  51. Кинезотерапия при варикозном расширении вен нижних конечностей
  52. Кинезотерапия при малоподвижном, «сидячем» образе жизни.
  53. Кинезотерапия при чрезмерном весе.
  54. Кинезотерапия при вегето-сосудистой дистонии.
  55. Кинезотерапия при облитерирующем эндартерите, атеросклерозе сосудов.
  56. Кинезотерапия при гипертонии; гипотонии; ишемической болезни сердца.
  57. Фитнес-тестирование. Анализ данных антропометрии, калиперометрии, динамометрии, спирометрии и оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
  58. Рекомендации по частоте и интенсивности тренировок (методика Г.

- Л.Апанасенко).
- 59.Определениефизической и функциональнойподготовленностиорганизма, уровняактивности, оптимальнойнагрузки.
  - 60.Составлениеиндивидуальнойпрограммы занять на основаниифитнес-тестирования.
  - 61.Реабилитационныепрограммы при снижениижизненнойактивности, апатии.
  - 62.Реабилитационные программы при повышенной нервозности, депрессии.
  - 63.Реабилитационныепрограммы при головокружениях, мигрени; бессоннице.
  - 64.Реабилитационныепрограммы при напряженнойинтеллектуальнойработы, головных болях.
  - 65.Спортивныебальныетанцы.
  - 66.Антистрессовая программа. Медицинскийфитнес.
  - 67.Опытхатха-йоги - выполнениеопределенных поз (асан) и контроль дыхания (пранаяма).
  - 68.Ароматерапия в лечении и профилактикестрессовыхсостояний, нарушенийсна, депрессий.
  - 69.Фитнеспрограммы. Бодифлекс.
  - 70.Степ-аэробика - популярный вид оздоровительных занятий.
  - 71.Интервальнаятренировка.
  - 72.Аэрикомбин: техника, показания.
  - 73.Пилатескак комплекс упражнений для всеготела. Развитиегибкости, подвижности и координациикак один изсамыхбезопасныхвидовтренировки.
  - 74.Швейцарскиймячилифитбол, каксредство для реабилитациибольных с травмами позвоночника и нарушениямицентральнойнервнойсистемы.
  - 75.Восточныеоздоровительные практики.
  - 76.Феномен гармониитела и духа, обретениедуховности через физическиеупражнения и дыхание.
  - 77.Цигун комплекс философскихконцепций и прикладныхтехнологийсогласованиядвигательнойактивности, дыхания и состоянийсознательности.
  - 78.Духовноеизмерениездоровья. Медицинскийцигун.
  - 79.Син шэньчжуаньоздоровительнаягимнастика — формированиеправильнойструктурытела - физической и энергетической, то естьсозданиездоровой осанки здорового позвоночника в здоровомтеле.
  - 80.Понятие «Эти» жизненнойэнергии, какосновысуществованиячеловеческогоорганизма.
  - 81.Характеристика оздоровительнойсоставляющейтехникиКунг-фу,
  - 82.Характеристика оздоровительнойсоставляющейтехникиушу.

### 83. Характеристика оздоровительной составляющей техники тайцзицюань.

#### 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)