

**Приложение 1 к РПД Оздоровительные технологии в физической  
реабилитации  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
3.	Направленность (профиль)	Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
4.	Дисциплина (модуль)	Оздоровительные технологии в физической реабилитации
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.6 Методические рекомендации по составлению кроссворда**

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

### **1.7 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.8 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **Планы практических занятий**

#### **Тема 1. Понятие о физической рекреации и реабилитации (2 ч)**

*План:*

1. Понятие о реабилитации. Виды и их характеристика.
2. Определение и принципы физической реабилитации.
3. Средства физической реабилитации. Их роль в восстановительном лечении больных и инвалидов.
4. Программа физической реабилитации. Основные принципы ее составления. Значение в системе реабилитации.

*Литература:*

1. Бенилова, С. Ю. Дошкольная дефектология: ранняя комплексная профилактика нарушений развития у детей (современные подходы) : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050717 - Спец. дошк. педагогика и психология и по направл. 050700 "Спец. (дефектол.) образование" (профиль "Дошк. дефектология") / С. Ю. Бенилова, Л. Р. Давидович, Н. В. Микляева. - М. : Парадигма, 2014. - 312 с. С. 28-39.
2. Лечебная физическая культура : [учебник для студентов учреждений ВПО, обучающихся по направлениям подготовки "Физическая культура", "Адаптивная физическая культура"] / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 412, [1] с. : ил. С. 12-55.

***Задания для самостоятельной работы (составить конспект):***

1. Общие показания и противопоказания к применению различных средств физической реабилитации.
2. Требования к залу ЛФК и профессиональным и личностным качествам инструктора-методиста.

**Интерактивная форма (2 ч):** дискуссия на тему «Реабилитация в сфере высоких спортивных достижений».

#### **Тема 2. Общие основы лечебной физической культуры (4 ч)**

*План:*

1. ЛФК – как основное средство физической рекреации и реабилитации. Понятие ЛФК, значение ее физической рекреации и реабилитации, применение.
2. ОРУ и специальные упражнения. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Средства, формы ЛФК. Методы дозирования нагрузки.
4. Этапы реабилитации и рекреации, и соответствующие им режимы двигательной активности.
5. Врачебно-педагогическая оценка эффективности применения ЛФК.

*Литература:*

1. Бенилова, С. Ю. Дошкольная дефектология: ранняя комплексная профилактика нарушений развития у детей (современные подходы) : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050717 - Спец. дошк. педагогика и психология и по направл. 050700 "Спец. (дефектол.) образование" (профиль "Дошк. дефектология") / С. Ю. Бенилова, Л. Р. Давидович, Н. В. Микляева. - М. : Парадигма, 2014. - 312 с. С. 28-41.

2. Лечебная физическая культура : [учебник для студентов учреждений ВПО, обучающихся по направлениям подготовки "Физическая культура", "Адаптивная физическая культура"] / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 412, [1] с. : ил. С. 12-55.

**Задания для самостоятельной работы (составить конспект):**

1. Действие физических упражнений на организм человека.
2. Общие сведения о методе ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Периоды ЛФК. Этапы реабилитации и соответствующие им режимы двигательной активности.

**Интерактивная форма (2 ч): Круглый стол на тему «Виды ЛФК; основные ошибки реализации ЛФК».**

### **Тема 3. Основные направления, виды и формы рекреативной деятельности: оздоровительные, реабилитационные, досуговые (4 ч)**

*План:*

1. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации и реабилитации в России и за рубежом.
2. Компрессионные переломы шейных позвонков. Клиника. Иммобилизация. Физическая реабилитация по периодам.
3. Компрессионные переломы грудных и поясничных позвонков. Клиника. Виды лечения. Физическая реабилитация по периодам.
4. Изолированные переломы костей таза. Лечение. Физическая реабилитация по периодам.

*Литература:*

1. Креминская, М. М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) / М. М. Креминская. - СПб. : ВЛАДОС Северо-Запад, 2013. - 294 с. С. 88-125.

2. Лечебная физическая культура : [учебник для студентов учреждений ВПО, обучающихся по направлениям подготовки "Физическая культура", "Адаптивная физическая культура"] / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 412, [1] с. : ил. С. 308-330.

**Задания для самостоятельной работы (составить конспект):**

1. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки. Физическая реабилитация.
2. Сколиотическая болезнь. Степени сколиозов. Виды сколиозов. Физическая реабилитация. Роль специальных упражнений в методике ЛФК.
3. Виды плоскостопия. Понятие о продольном и поперечном плоскостопии. Степени. Диагностика. Физическая реабилитация.

**Интерактивная форма (2 ч): Игра на тему «Профессиональные виды рекреационного дела: активные игры для детей как профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата».**