

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МОО ВО Кыргызско-Российский Славянский университет
имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина



ПРЕДМЕТНЫЙ МОДУЛЬ
ЛФК и инклюзивная физкультура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Классификация б440301_26_1 ПО Физ.культ..plx
Направление 44.03.01 – РФ, 550100 - КР Педагогическое образование
профиль «Физическая культура» (в билингвальной образовательной среде)

Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 38
самостоятельная работа 69,8

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	26	26	26	26
Контактная работа в период теоретического обучения	0,2	0,2	0,2	0,2
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38,2	38,2	38,2	38,2
Сам. работа	69,8	69,8	69,8	69,8
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Межфакультетская кафедра: док. пед. наук, зав. каф. ФВиС, Коптев Олег Владимирович

Рецензент(ы):

дир. ПФК "Алга", Кутманов Э.М.



Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС 3++:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление 44.03.01 – РФ, 550100 - КР Педагогическое образование
профиль «Физическая культура» (в билингвальной образовательной среде)

утвержденного учёным советом вуза от _____ протокол № _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от _____ 2026 г. № _____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Коптев Олег Владимирович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ 2027 г. № __
Зав. кафедрой зав.кафедрой Коптев О.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ 2028 г. № __
Зав. кафедрой зав.кафедрой Коптев О.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ 2029 г. № __
Зав. кафедрой зав.кафедрой Коптев О.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ 2030 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2030-2031 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ 2030 г. № __
Зав. кафедрой зав.кафедрой Коптев О.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
1.2	☐ использовать различные методы и формы организации физкультурно-
1.3	спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-
1.4	функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся,
1.5	уровня их физической и технической подготовленности;
1.6	– комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения
1.7	занимающихся;
1.8	– планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия
1.9	и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не
1.10	менее 12 видов);
1.11	– подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач,
1.12	возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.13	– организовывать, проводить соревнования различного уровня и
1.14	осуществлять судейство;
1.15	– применять приемы страховки и само страховки при выполнении
1.16	двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
1.17	– осуществлять педагогический контроль в процессе проведения
1.18	физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О.11
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Зачеты по модулю "Модуль: Физическая культура и спорт"	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
2.2.2	☐ требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных	
2.2.3	мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;	
2.2.4	– сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы	
2.2.5	физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;	
2.2.6	– основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-	
2.2.7	спортивной деятельности;	
2.2.8	– историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и	
2.2.9	физкультурно-спортивной деятельности;	
2.2.10	– технику профессионально значимых двигательных действий изученных	
2.2.11	видов физкультурно-спортивной деятельности;	
2.2.12	– методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-	
2.2.13	спортивной деятельности;	
2.2.14	– методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств	
2.2.15	в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;	
2.2.16	– технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при	
2.2.17	занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;	
2.2.18	– основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной	
2.2.19	деятельности;	
2.2.20	– виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для	
2.2.21	занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их	
2.2.22	эксплуатации;	
2.2.23	– технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;	
2.2.24	– основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при	
2.2.25	проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися	
2.2.26	различных возрастных групп;	

2.2.27	– виды документации, обеспечивающей организацию и проведение
2.2.28	физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных
2.2.29	сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее
2.2.30	ведению и оформлению.
2.2.31	- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм,
2.2.32	механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
2.2.33	- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой,
2.2.34	классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
2.2.35	- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной
2.2.36	физической культуре;
2.2.37	- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной
2.2.38	физической культуры;
2.2.39	- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях
2.2.40	органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной
2.2.41	системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
2.2.42	- методические особенности проведения занятий по лечебной физической
2.2.43	культуре и массажу;
2.2.44	- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на
2.2.45	организм;
2.2.46	- основные виды и приемы массажа.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Знать:

Уровень 1	- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе;
-----------	--

Уметь:

Уровень 1	- поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся;
-----------	--

Владеть:

Уровень 1	- определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом;
-----------	---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.2	Уметь:
3.3	Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подг.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Понятие инклюзии и уровней ее внедрения в обществе							
1.1	Понятие инклюзии и уровней ее внедрения в обществе /Лек/	8	2					
1.2	Инклюзия в различных сферах социальной практики /Лек/	8	2					
1.3	Классификации видов спорта для внедрения инклюзивной соревновательной деятельности /Лек/	8	2					
1.4	Общая характеристика физических упражнений применяемых в ЛФК /Лек/	8	2					
1.5	Модели соревновательной деятельности, проводимые в инклюзивном формате /Лек/	8	2					
1.6	Особенности осуществления дозировки физической нагрузки в ЛФК /Лек/	8	2					
1.7	Особенности ЛФК как метода. /Ср/	8	2					
1.8	Биомеханические основы движений в ЛФК. /Ср/	8	2					
1.9	Уровни инклюзии. Ступени инклюзии в образовании (мэйнстриминг, интеграция, инклюзия). Понятие о сегрегации, как противопоставление интеграции. /Ср/	8	4					
1.10	Личностно-ориентированная гуманистическая аксиологическая концепция отношения к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья /Ср/	8	5					
	Раздел 2. Общая методика ЛФК							
2.1	Биомеханические основы движений в ЛФК /Пр/	8	2			2		
2.2	Основные принципы тренировки в ЛФК. /Пр/	8	2					
2.3	Режимы активности в ЛФК /Пр/	8	2					
	Раздел 3. ЛФК в клинической практике							
3.1	Организация ЛФК в лечебных учреждениях. /Пр/	8	2					
3.2	Схема процедуры и составление примерного комплекса упражнений. /Пр/	8	4					
3.3	Показания и противопоказания в ЛФК /Пр/	8	4					
3.4	Биомеханические основы движений в ЛФК /Ср/	8	4					
3.5	Схема процедуры и составление примерного комплекса упражнений /Ср/	8	8,8					

3.6	Показания и противопоказания в ЛФК. /Ср/	8	4					
	Раздел 4. Частные методики ЛФК							
4.1	Инфаркт миокарда. Задачи и методики ЛФК. /Ср/	8	2					
4.2	Болезни органов дыхания (определение, причины, проявления). /Пр/	8	4					
4.3	Плоскостопие (определение, причины, проявления). Задачи и методики ЛФК /Ср/	8	2					
	Раздел 5. Модели инклюзивного спорта, базирующиеся на фундаментальных принципах спорта							
5.1	Обоснование оптимальных моделей инклюзивного спорта. /Пр/	8	4					
5.2	Новые модели проведения и оценки соревновательной деятельности в инклюзивном спорте. /Пр/	8	2			2		
5.3	Равный доступ к тренировкам. Индивидуальный подход. Адаптация методик тренировок. Материально-техническая база. Междисциплинарное взаимодействие специалистов при организации и проведении занятий. Принцип справедливости и уважение различий. /Ср/	8	12					
5.4	Инновационные подходы к повышению спортивных результатов. /КрТО/	8	0,2					
	Раздел 6. Организация инклюзивного формата соревновательной деятельности							
6.1	Возможные варианты участия спортивных федераций в обеспечении инклюзивной соревновательной деятельности. /Ср/	8	6					
6.2	Формирование единого календарного плана соревнований с включением в него инклюзивных состязаний. /Ср/	8	4					
6.3	Согласованность мероприятий календарного плана. Равномерность нагрузки в инклюзивном спорте. Учёт нозологических групп при планировании соревнований. /Ср/	8	6					
6.4	Балансировка сил. Медицинский аспекты планирования инклюзивных соревнований. /Ср/	8	8					

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены учебным планом

5.3. Фонд оценочных средств

Текущий контроль может проводиться в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- письменный контроль
- практическая работа
- защита реферата
- защита выполненного задания.
- демонстрация практических навыков

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
3. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
5. Физиологическое действие массажа на мышечную систему.
6. Массаж в сочетании с другими видами лечения.
7. Спортивный массаж. Гигиенический массаж.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.3. Перечень информационных и образовательных технологий****6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии**

6.3.1.1	Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование
6.3.1.2	в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и
6.3.1.3	внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных
6.3.1.4	навыков обучающихся.
6.3.1.5	В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития
6.3.1.6	критического мышления.
6.3.1.7	В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями
6.3.1.8	используются тематические презентации, индивидуальная работа студента с
6.3.1.9	интернет- ресурсами.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения

6.3.2.1	1. 7-zip; (лицензия на англ. http://www.7-zip.org/license.txt)
6.3.2.2	2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/ ?)
6.3.2.3	loc=ru&promoid=KLXME)

6.3.2.4	3. Adobe Flash Player; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/?
6.3.2.5	loc=ru&promoid=KLXME)
6.3.2.6	4. Apache OpenOffice; (лицензия - http://www.openoffice.org/license.html)
6.3.2.7	5.FreeCommander; (лицензия - https://freecommander.com/ru/%d0%bb
6.3.2.8	%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/)
6.3.2.9	6. Google Chrome;(лицензия -
6.3.2.10	https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
6.3.2.11	7. LibreOffice (в свободном доступе);
6.3.2.12	8. Mozilla Firefox.(лицензия - https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Реализация учебной дисциплины осуществляется:
7.2	- кабинет лечебной физической культуры и массажа
7.3	оборудование кабинета: учебная мебель, доска учебная, кушетка массажная,
7.4	приборы для измерения функциональных способностей организма, учебно-
7.5	методические материалы, наглядные пособия.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и инклюзивная физическая культура и спорт» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Лечебная физическая культура и массаж», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий. При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта решения задач по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» на

практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.