

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»  
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.п.н. профессор Гущ В.Ф.

«16» сентября 2017 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

на 2017-2018 учебный год

**«Методика проведения занятий с учащимися с ослабленным здоровьем»**

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование».

(Код и наименование направления подготовки)

Физическая культура.

(наименование профиля подготовки)

квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения:  
ОЧНАЯ/ЗАОЧНАЯ

Тирасполь 2017

Рабочая программа дисциплины «Методика проведения занятий с учащимися с ослабленным здоровьем»/составитель. Спивак Илона Анатольевна. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016 - 15с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной (вариативной) части название цикла студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки утвержденного министерством образования и науки РФ:

- 44.03.01 «Педагогическое образование» пр. №1426 от 4.12.2015г.

Составитель \_\_\_\_\_  / Спивак Илона Анатольевна/

26.09.2017

© Спивак И.А., 2017  
© ГОУ ПГУ, 2017

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель курса:** овладеть структурным содержанием в подготовке физкультурно- оздоровительной работы с детьми с ослабленным здоровьем; сформировать профессиональные знания, умения и интерес к организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с детьми, с ослабленным здоровьем, к педагогической профессии.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Данная дисциплина относится к **базовой**/вариативной части блока «Дисциплины и модули», что означает формирование в процессе обучения у студента профессиональных компетенций в рамках выбранного образовательного направления, а также навыков самостоятельной работы в области ФК.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов: ЛФК и массаж, нетрадиционные виды гимнастики,

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС) (таблица 1):

Таблица 1 - Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

| Код компетенции | Наименование формируемой компетенции (или ее части)                                                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК -8           | Стремится к постоянному саморазвитию самосовершенствованию и повышение своей квалификации и мастерства.                                                                                                             |
| ОПК – 6         | Способность использовать средства избранного вида спорта для) формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. |

**При изучении дисциплины студент должен знать:**

- Понятия «здоровье», «физическое развитие», «специальная медицинская группа».
- Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности, применяемые для коррекции и профилактики заболеваний различной этиологии;
- Основные и нетрадиционные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, применяемые для коррекции и профилактики различных заболеваний.

**уметь:**

- Организовать оздоровительные мероприятия и спортивные праздники для детей имеющих отклонения в состоянии здоровья, отнесенных к специальной медицинской группе;
- Подбирать физические упражнения и дозировку, рассчитывать интенсивность и нагрузку для группы занимающихся, имеющих заболевания различной этиологии;
- Давать организационно-методические указания занимающимся в процессе занятия, учитывая заболевания и возможности, стаж занятий.

- Пользоваться специальной литературой при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, курсовых работ.

**владеть:**

- Техникой безопасности при занятиях различными видами оздоровительной работы с детьми с ослабленным здоровьем и отнесённых к специальной медицинской группе.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Состав и объем дисциплины по очной и заочной форме

| Семестр | Количество часов               |             |        |              |                 |                   | Форма<br>итогового<br>контроля |
|---------|--------------------------------|-------------|--------|--------------|-----------------|-------------------|--------------------------------|
|         | Трудоем<br>кость,<br>з.е./часы | В том числе |        |              |                 |                   |                                |
|         |                                | Аудиторных  |        |              |                 | Самост.<br>работы |                                |
|         |                                | Всего       | Лекций | Лаб.<br>раб. | Практич.<br>зан |                   |                                |
| д/о     |                                | д/о         | д/о    | -            | д/о             | д/о               |                                |
| IV      | 2                              | 72          | 14     | -            | 20              | 38                | зачет                          |
| Итого   | 2                              | 72          | 14     | -            | 20              | 38                |                                |
|         |                                |             |        |              |                 |                   |                                |
|         |                                |             |        |              |                 |                   |                                |
| з/о     |                                | з/о         | з/о    | -            | з/о             | з/о               | з/о                            |
| VI      | 2                              | 72          | 4      | -            | 4               | 60                | 4<br>зачет                     |
| Итого:  | 2                              | 72          | 4      | -            | 4               | 60                | 4                              |

#### 4.1 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3 - Темы и их краткое содержание

| №п/п                                    | Наименование раздела дисциплины  | Содержание                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль №1</b>                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Здоровье, как системное понятие.</b> |                                  |                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Содержание лекций</i>                |                                  |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>1.1.</b>                             | 1.1 Ведение в дисциплину.        | Основные понятия «здоровье», «физическое развитие». Факторы формирующие здоровье.                                                                                                                                 |
| <b>1.2.</b>                             | 1.2 Физиология детского возраста | «Специфические особенности детского организма» Влияние физических упражнений на различные системы организма ребенка: мышечная, сердечно-сосудистая, нервная система, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат. |

|             |                         |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.3.</b> | 1.3. Характеристика СМГ |                                                                 | Специальные медицинские группы: характеристика, классификация, выбор групп на соответствия патологии. Основная и подготовительная медицинские группы. Специальная медицинская группа. Подгруппы «А» и «Б». Схема уроков специальной медицинской группы. |
|             | <i>час</i>              | <i>Форма контроля</i>                                           | <i>Темы практических/семинарских занятий</i>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>1.1</b>  | 2 ч.                    | Доклады, их обсуждение                                          | Проблематика укрепления здоровья учащихся на базе общеобразовательных школ.                                                                                                                                                                             |
| <b>1.2.</b> | 2 ч.                    | Разбор конкретных ситуаций, решение кейс-задач.                 | Влияние физических упражнений на различные системы организма ребенка: подбор упражнений.                                                                                                                                                                |
| <b>1.3.</b> | 2 ч.                    | Письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций | Использование нетрадиционных средств на уроках СМГ. Самоконтроль в процессе занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ. Индивидуальная карта занимающегося                                                                               |

### **Модуль №2**

#### **Организация занятий с детьми, отнесенных к СМГ**

|             |                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1</b>  | Средства физической культуры для лиц с ОВЗ. |                                                                                                                  | Дыхательные упражнения. Психорегулятивные упражнения. Массаж биологически активных точек. Двигательная активность на открытом воздухе с преимущественной рекреационно-игровой направленностью. Методы и формы физического воспитания. Специальные упражнения для коррекции индивидуально отстающей системы. |
| <b>2.2</b>  | Организация занятий в СМГ.                  |                                                                                                                  | Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к СМГ. Основные особенности занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, с различной патологией.                                                                                                               |
|             | <i>час</i>                                  | <i>Форма контроля</i>                                                                                            | <i>Темы практических/семинарских занятий</i>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>2.1</b>  | 6 ч.                                        | Разбор конкретных ситуаций, демонстрация занятий студентов для детей с патологией ССС.                           | Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к СМГ при СС патологии.                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2.2</b>  | 6 ч.                                        | Разбор конкретных ситуаций, демонстрация занятий студентов для детей с патологией органов дыхания.               | Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к СМГ при бронхолегочной патологии                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2.3.</b> | 4 ч.                                        | Разбор конкретных ситуаций, демонстрация занятий студентов для детей с патологией ЖКТ, Эндокринных заболеваниях. | Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к СМГ при заболеваниях ЖКТ, эндокринных заболеваниях                                                                                                                                                                                 |
| <b>2.4.</b> | 4 ч.                                        | Разбор конкретных ситуаций, демонстрация занятий студентов для детей с патологией ОДА.                           | Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к СМГ с патологией ОДА.                                                                                                                                                                                                              |

## 4.2 РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

Таблица 4 - Разделы дисциплины, виды и трудоемкость занятий

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела<br>дисциплины<br>(элемента модуля) | Лекции           |  |          | Практиче<br>ские<br>занятия |  |          | СРС              |  |           | Всего |     |
|----------|------------------------------------------------------------|------------------|--|----------|-----------------------------|--|----------|------------------|--|-----------|-------|-----|
|          |                                                            | д/о<br>4<br>сем. |  | з/о      | д/о<br>4<br>сем.            |  | з/о      | д/о<br>4<br>сем. |  | з/о       | д/о   | з/о |
| I        | 1.1 Введение.                                              | 2                |  |          |                             |  |          |                  |  | 2         |       |     |
| 1        | 1.2 Физиология<br>Детского возраста                        | 2                |  | 1        |                             |  |          | 6                |  | 10        |       |     |
| 2        | 1.3.Характеристика<br>СМГ                                  | 2                |  | 1        | 4                           |  |          | 8                |  | 10        |       |     |
| 2        | 2.1.Средства ФК                                            | 2                |  | 1        | 6                           |  |          | 8                |  | 12        |       |     |
| 2        | 2.2. Организация<br>занятий в СМГ                          | 6                |  | 1        | 10                          |  | 4        | 16               |  | 26        |       |     |
|          | <b>ЗАЧЕТ</b>                                               |                  |  |          |                             |  |          |                  |  |           |       |     |
|          | <b>ВСЕГО</b>                                               | <b>14</b>        |  | <b>4</b> | <b>20</b>                   |  | <b>4</b> | <b>38</b>        |  | <b>60</b> |       |     |

## **5. Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.**

### **6. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, должен составлять не менее 12% аудиторных занятий (6 часов). В процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: разбор конкретных ситуаций, компьютерные симуляции, мультимедийные материалы, деловые и ролевые игры.

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **7.1 Примерный перечень вопросов к зачету по курсу**

1. Дать понятие «здоровье».
2. Факторы, укрепляющие здоровье. Факторы риска.
3. Дайте понятие «физическому развитию».
4. Расскажите о функциях физической культуры.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему ребенка.
6. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат ребенка.
7. Влияние физических упражнений на нервную систему ребенка.
8. Влияние физических упражнений на органы дыхания ребенка.
9. Рассказать о различиях между основной и подготовительной медицинской группой.
10. Дать понятие «специальная медицинская группа» (СМГ).
11. Какие существуют подгруппы СМГ, в чем отличия.
12. Рассказать схему уроков СМГ.
13. Какие существуют особенности занятий с учащимися, отнесенных к СМГ, с различной патологией.
14. Расскажите о средствах, применяемых на уроках СМГ (дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию).
15. Расскажите о средствах, применяемых на уроках СМГ (психорегулятивные упражнения и обучение самомассажу).
16. Расскажите о средствах, применяемых на уроках СМГ (подвижные игры в разных частях урока: подготовительной, основной и заключительной).
17. Расскажите о методах физического воспитания в СМГ.
18. Приведите пример специальных упражнений для коррекции индивидуально отстающей системы (на выбор).
19. Как осуществляется самоконтроль в процессе занятия с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ?
20. Что такое индивидуальная карта занимающегося?

21. Требования к проведению урока с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ.

22. Как можно осуществлять контроль за результатами занимающихся, отнесенных к СМГ?

23. Задачи физического воспитания детей, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

## **7.2 Пример теста для итогового контроля**

### **Перечень тестов**

Инструкция: выбрать букву, под которой приведен правильный ответ

1. Дети, отнесенные к специальной медицинской группе - это

- а) учащиеся, принимающие специальные медикаментозные препараты во время обучения в общеобразовательных школах;
- б) учащиеся с недостаточным физическим развитием, низкой физической подготовленностью или же дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья;
- в) учащиеся, которые после школы пойдут обучаться в медицинские образовательные учреждения;
- г) учащиеся, имеющие отклонения в физическом и психическом развитии.

2. Физическое развитие - это

- а) непрерывный процесс становления морфологических и функциональных свойств человека на протяжении его индивидуальной жизни.
- б) непрерывный процесс изменения уровня развития двигательных умений и навыков человека на протяжении его индивидуальной жизни;
- в) непрерывный процесс индивидуального развития опорно-двигательного аппарата человека;
- г) непрерывный процесс становления морфологических и функциональных свойств человека во время занятий физической культурой и спортом.

3. Здоровье - это

- а) прямое противопоставление болезни;
- б) не отсутствие болезней, а постоянная и своевременная их профилактика;
- в) состояние организма человека после этапа выздоровления от болезней;
- г) не отсутствие болезни, а состояние полного психического, физического и социального благополучия.

4. Мышечная масса ребенка (дошкольного или младшего школьного возраста) от общей массы тела составляет:

- а) 22-24%
- б) 28-32%
- в) не менее 40%
- г) 30-40%

5. Объем крови на 1 кг массы у ребенка:

- а) равен объему крови на 1 кг у взрослого;
- б) меньше чем у взрослого;
- в) больше чем у взрослого;

6. Особенность нервной системы детей:

- а) ребенок очень подвижен, движения быстры и импульсивны;

- б) ребенок склонен к подражанию;
- в) процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- г) все перечисленное.

7. В чем заключается особенности физ.воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ?

- а) использование на занятиях только упражнений малой интенсивности для всех мышечных групп;
- б) использование почти всех методов, средств и организационных форм в облегченном соотношении обычных воздействий;
- в) занятия ни чем не отличаются от занятий с учащимися отнесенными к основной и подготовительной медицинским группам;
- г) в отличие от основной и подготовительной медицинских групп в СМГ существует четкое ограничение количества занимающихся.

8. Применение ф/у в какой последовательности обеспечит оздоровительно-развивающее воздействие на ослабленный организм.

- а) оздоровительные, специально-оздоровительные, общеразвивающие, специально- развивающие;
- б) специально-развивающие, общеразвивающие, специально-оздоровительные, оздоровительные;
- в) общеразвивающие, специально-развивающие, специально-оздоровительные, оздоровительные.

9. К ф/у, классифицируемых по особенностям энергетических процессов, обеспечивающих мышечную деятельность относятся:

- а) аэробные;
- б) анаэробные;
- в) смешанные;
- г) все перечисленные.

10. Какими методами лучше всего развивать выносливость у ослабленных учащихся?

- а) метод равномерного упражнения, непрерывного, повторного, переменного упражнения;
- б) совершенствованием функции равновесия, сочетанием дозированного напряжения и расслабления;
- в) методом неопределенных усилий с большим количеством повторений;
- г) все, выше перечисленное.

11. Какая последовательность упражнений наиболее эффективна в основной части занятия с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ?

- а) координационно-сложные, скоростно-силовые, силовые, упражнения на выносливость;
- б) упражнения на выносливость, силовые, скоростно-силовые, координационно-сложные
- в) упражнения на силу, гибкость, выносливость, координацию.

12. К специфическим функциям физической культуры учащихся, отнесенных к СМГ, относятся:

- а) спортивная, интегративная, ценностно-ориентационная;
- б) образовательная, зрелищная, эстетическая, развивающая;
- в) рекреативная, лечебно-восстановительная, спортивная, образовательная;

13. При каком стиле руководства учителя мотивация действий учащихся осуществляется

угрозами и наказаниями?

- а) демократический стиль;
- б) авторитарный стиль;
- в) либеральный стиль;
- г) нет такого стиля руководства.

14. К субъективным показателям функционального состояния организма учащихся относятся:

- а) самочувствие, сон, аппетит, настроение;
- б) оценка работоспособности занимающихся, потоотделение;
- в) отношение к занятиям ФК, наличие болей или неприятных ощущений;
- г) все перечисленное.

15. Чем отличаются объективные показатели функционального состояния организма от субъективных?

- а) объективные показатели фиксируются приборами;
- б) субъективные показатели фиксируются приборами;
- в) ни чем не отличаются.

16. К какой группе СМГ относятся занимающиеся, с различными заболеваниями обратимого характера?

- а) в СМГ нет деления на подгруппы;
- б) группе «Б»;
- в) группе «А»;

17. Двигательный режим при ЧСС не более 12-130 уд/мин в течение всего учебного года необходимо придерживаться на занятиях с:

- а) группой «А»;
- б) группой «Б»;

18. Дети с тяжелыми органическими, необратимыми изменениями органов и систем относятся к:

- а) группе «А»;
- б) группе «Б».

19. Сколько длится подготовительная часть урока на занятиях СМГ?

- а) 10 минут;
- б) 15 минут;
- в) 20 минут;
- г) 25 минут.

20. На занятиях с группой СМГ при одних и тех же упражнениях пульс:

- а) у мальчиков на 5-10 уд/мин выше, чем у девочек;
- б) у девочек на 5-10 уд/мин выше, чем у мальчиков;
- в) у мальчиков и у девочек должен быть одинаковым, не превышающим 130

уд/мин;

21. Учебные группы необходимо комплектовать:

- а) по названиям болезни;
- б) из детей одного пола и возраста и сходных интересов;
- в) по общему состоянию здоровья и адаптации к нагрузкам, тяжести

заболевания;

- г) все перечисленное.

22. Как следует правильно комбинировать виды спорта на занятиях с СМГ?

- а) гимнастика – лыжи;
- б) легкая атлетика – лыжи;
- в) подвижные игры – лыжи;

23. В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики Стрельниковой?

- а) вдох и выдох производятся в статическом положении (например сидя)

только через нос;

- б) вдох и выдох производятся одновременно с движениями, облегчающими фазу дыхания:

вдох – расслабление, выдох – сжатие грудной клетки;

- в) вдох и выдох производятся в статическом положении (например сидя)

только через рот;

- г) вдох и выдох производятся одновременно с движениями, затрудняющими фазу дыхания:

вдох – сжатие грудной клетки, выдох – расслабление;

24. Урок должен быть построен и выдержан по схеме:

- а) подготовительная, основная, заключительная части урока;
- б) решающей поставленные на урок задачи;
- в) контроля нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления;
- г) все перечисленное.

### **7.3 Пример практических заданий**

#### ***Задача 1.***

Проведите комплекс упражнений (корригирующая гимнастика) у девочки 9 лет при заболеваниях дыхательной системы.

#### ***Задача 2.***

Проведите комплекс упражнений (корригирующая гимнастика) у мальчика 12 лет при заболеваниях пищеварительной системы.

#### ***Задача 3.***

Проведите комплекс упражнений (корригирующая гимнастика) у мальчика 10 лет при нарушении обменных процессов (дефицит массы тела и ожирение).

#### ***Задача 4.***

Проведите комплекс упражнений (корригирующая гимнастика) у мальчика 8 лет при плоскостопии.

#### ***Задача 5.***

Проведите комплекс упражнений (корригирующая гимнастика) у ребенка 7 лет при нарушении осанки (сколиоз).

#### ***Задача 6.***

Проведите комплекс упражнений (корректирующая гимнастика) у девушки 15 лет при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

#### **Задача 7.**

Проведите комплекс упражнений (корректирующая гимнастика) у юноши 16 лет при заболеваниях зрительного анализатора (например, близорукость).

Далее слушатель подробно дает обоснование данного комплекса упражнений согласно данной нозологии и учитывая возраст ребенка.

### **7.4 Примерная тематика рефератов**

1. Лыжная подготовка и ее особенности для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
2. Фитбол-гимнастика для физически ослабленных детей.
3. Влияние занятий плаванием на развитие детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
4. Применение нетрадиционных средств на занятиях с детьми, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.
5. Проблематика укрепления здоровья учащихся на базе общеобразовательных школ.
6. Соблюдение режима дня и правильного питания для детей имеющих ослабленное здоровье.
7. Подвижные игры для детей имеющих различные нарушения осанки.
8. Игры на воде в условиях плавательного бассейна для детей с ослабленным здоровьем.
9. Влияние плавания на организм человека.
10. Плавание и водные процедуры в системе закаливания.
11. Особенности закаливания людей пожилого возраста.
12. Влияние бани и сауны на организм человека.
13. Плавание как средство коррекции нарушений осанки.
14. Правила безопасности во время занятий в воде.
15. Организация и методика обучения детей плаванию в младшем школьном возрасте.
16. Организация и методика проведения занятий с детьми с нарушением осанки.
17. Плавание в терапии больных и ослабленных детей.
18. К вопросу о дифференцированном подходе к проведению уроков по плаванию со школьниками с ослабленным здоровьем.
19. Организация и проведение занятий по плаванию на открытых водоемах (в условиях оздоровительного лагеря).
20. Методика обучения прикладному плаванию (ныряние в глубину, длину, освобождение от захватов, транспортировка, оказание первой помощи).
21. Методико-педагогическая характеристика игр на воде и рекомендации по их использованию при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
22. Общие методические указания к проведению игр на воде.

23. Организация и методика проведения урока по лечебному плаванию с заболеваниями ССС.

24. Роль плавания в воспитании осанки.

25. Физиологические основы гигиенического действия плавания.

26. Гигиенические требования к содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном процессе.

27. Личная гигиена пловца, предупреждение, переохлаждение, заболеваний и травм.

28. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности.

29. Лечебное плавание как средство физической реабилитации.

### **7.5 Примерные вопросы для самоконтроля**

1. Плавание, как оздоравливающий фактор для детей с ослабленным здоровьем.

2. Негативное влияние утомления, переутомления и стрессов на здоровье учащихся.

3. Использование нетрадиционных средств на уроках СМГ (упражнения системы Хатха- йога).

4. Использование музыкального сопровождения во время занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ.

5. Разработка комплексов упражнений для детей, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, в условиях смешанной группы.

### **7.6 Организация и контроль самостоятельной работы для студентов очной и заочной формы обучения**

Задания для самостоятельной работы студенты получают на лекционных занятиях.

Проверка выполнения самостоятельной работы обучающихся осуществляется на практических занятиях. Видами самостоятельной работы студентов являются:

- поиск и обзор документов и научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- создание мультимедийных презентаций;
- проработка учебного материала;
- конспектирование;
- выполнение творческих заданий;
- подготовка устного сообщения.

#### **ЗАДАНИЕ 1**

На листах формата А4 схематически изобразить различные виды дефектов осанки, указать причины данной деформации. Виды дефектов: плоская спина, круглая и сутулая спина, плоско-вогнутая, кругло-вогнутая, ассиметричная.

Составить комплекс упражнений для детей с данной патологией.

#### **ЗАДАНИЕ 2**

1.Схематично изобразить 3 вида отпечатков стопы:

а) нормальная; б) уплощённая; в) плоская.

2. При помощи любого красящего раствора смочить собственную стопу (любая нога) и поставить на развёрнутый на полу чистый лист бумаги.

Составить комплекс упражнений для детей с данной патологией.

### **ЗАДАНИЕ 3**

На каждый вид дефекта осанки подобрать и продемонстрировать не менее 5-7 упражнений.

### **ЗАДАНИЕ 4**

Подобрать и продемонстрировать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия (5-7 упражнений) в 2-х исходных положениях: сидя, стоя, а также при ходьбе. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста с элементами лечебной гимнастики (5-7 упражнений).

## **8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1 Основная литература**

1. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК.– М.: Сов. спорт, 2009

2. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры/В. Н. Селуянов.- М.: СпортАкадемПресс, 2009

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Велитченко, В.К. Физическая культура для ослабленных детей/В. К. Велитченко. – М.:Сов. спорт, 2000

2. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л. Д. Назаренко.- М.: Владос, 2002

3. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников/ Л.А.Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2002

4. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.- М.: Сов. спорт, 2003

### **8.3 Программное обеспечение**

1. Продукты компании Microsoft

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении данной дисциплины используется:

- учебно-наглядные пособия (таблицы),
- учебно-методические пособия,
- раздаточный материал, ситуационные задачи,
- Слайд-презентации при проведении занятий.

## **10. Методические рекомендации по освоению дисциплины для студента**

В УМК представлено основное содержание лекционного материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения; современные представления теоретического и практического характера, определяющие современные представления по методике проведения занятий с ослабленными детьми. Весь курс разбит на темы в соответствии с учебной программой.

Знания, представленные в лекционном материале, в обязательной для изучения и дополнительной литературе позволят студентам достичь цели и задач, поставленные в изучении дисциплины.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной кафедрой и/или преподавателем учебной основной и дополнительной литературе. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса. Последовательное - от простого к сложному - изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу, формировать мотивации на сохранение собственного здоровья, корректировать поведение на основе рационального образа жизни и применять полученные знания в будущей профессиональной деятельности.

Научные и аналитические статьи, публикуемые в специализированных периодических изданиях позволяют расширить кругозор и получить представление об актуальных проблемах, возможных путях их решения и/или тенденциях в исследуемой области.

Профессиональная компетенция будущего специалиста по физической культуре и спорту обеспечивается лекционно-практическим курсом. Основным результатом освоения дисциплины является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую и тренерскую деятельность с использованием всего арсенала знаний и представлений о мировом опыте многолетних практик, оказывающих позитивное действие на здоровье человека.

Основная цель курса – дать будущим специалистам в области физической культуры и спорта знания по системному подходу к профилактике и оздоровлению организма на основе современных официальных и альтернативных методов, формировать и укреплять у студентов необходимые мотивации и установки на сохранение (укрепление) здоровья в современных условиях жизнедеятельности, воспитать у студентов ответственность и сознательное отношение к вопросам личного здоровья на основе современных и традиционных концепций по системе и средствам оздоровления для совершенствования психического и физического состояния, повышению адаптивных возможностей, работоспособности и высокой продолжительности жизни.

## 11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс \_2\_ группа \_\_\_\_\_ семестр \_4\_

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Спивак И.А.

Преподаватель, ведущий практические занятия – ст. преподаватель Спивак И.А.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного

опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов, тестов, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости бально-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов, и по этим результатам студентам начисляются баллы бально-рейтинговой системы.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Методика преподавания физического воспитания с учащимися с ослабленным здоровьем» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель  /Спивак И.А., ст. преподаватель

зав. кафедрой «ТиМФВиС»  / Ковалева Р.Е, доцент

**Согласовано:**

1.  / Ковалева Р.Е, доцент

2. Декан факультета «ФКиС»  / ГуцуВ.Ф., профессор