

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГУ)
Отделение физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лечебная физическая культура

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования
бакалавр

Форма обучения
очная

Статус дисциплины:

вариативная

Махачкала 2017


Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура от 07.08.2014г. N 935

Разработчик(и) кафедра спортивных дисциплин , профессор Загидов М.З.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

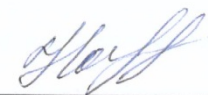
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «28» февраль 2017 год протокол №6

Зав. кафедрой: Рустамов А.Ш.




на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания от «6» март 2017г., протокол №4

Председатель: Новикова Н.Б.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«30»  2017 г.



Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Лечебная физическая культура» входит в вариативную часть образовательной программы бакалавриата по направлению **49.03.01 физическая культура.**

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с активизацией защитных сил организма, выработкой устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращение его деформации,крепления и развития мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных **ОПК-1**; профессиональных –**ПК-5,6**. Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение контроля в форме экзамена.

Объем дисциплины **3** зачетных единиц, в том числе в **108** академических часах по видам учебных занятий

Семес тр	Учебные занятия						СРС, в том числе экза мен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирова нный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всег о	из них						
Лекц ии		Лаборатор ные занятия	Практич еские занятия	КСР	консульт ации			
6	108	16		16	4		36	экзамен

1. Цели освоения дисциплины

Данный курс является вариативным в структуре подготовки бакалавра физической культуры и спорта.

Целями освоения дисциплины (модуля), являются: - обучить студентов назначению средств лечебной физкультуры в комплексном лечении и медицинской реабилитации больных детей, а также профилактике осложнений.

-обучить студентов проведению врачебного обследования у детей для допуска их к занятиям массово-оздоровительной физкультурой и спортом

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Лечебная физическая культура входит в вариативную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Дисциплина логически связана с такими курсами как безопасность жизнедеятельности, здоровый образ жизни, анатомия и биохимия человека.. Совместно с данными дисциплинами лечебная физическая культура формирует ряд профессиональных компетенций. Входным контролем для освоения являются знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, затем по мере освоения разделов курса необходимы знания анатомии и физиологии.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОПК-1	способностью определять анатомо-морфологические,	Знать: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных

	<p>физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</p>	<p>особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p> <p>Уметь: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеть: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>
<p>ПК-5</p>	<p>способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	<p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеть: методами оценки физических способностей и функционального</p>

		стояния обучающихся.
ПК-6	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Знать: основы ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта; Уметь: осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; Владеть: навыками здорового образа жизни.

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
<i>Модуль 1</i>									
1.	Общие основы лечебной физкультуры.	6		2				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания у детей.	6		2				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3.	ЛФК в медицинской реабилитации больных сердечно-	6		2				2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос

	сосудистыми заболеваниями.								
4.	Физическое развитие здорового ребёнка. Массаж и гимнастика.	6		2				2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	ФК в неврологии. (неврит лицевого нерва, острое нарушение мозгового кровообращения)	6			8			2	6 Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Итого за модуль:			8	8			2	18
Модуль2.									
1	Лечебная физическая культура в детской ортопедии	6		2				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Лечебная физкультура в хирургии и травматологии.	6		2				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Понятие о врачебном контроле, его содержание, цели и задачи. Медицинское обследование физкультурников и спортсменов.	6		2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Оценка физического состояния физкультурников и спортсменов.	6		2				4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Массаж	6			8			2	2 Решение задач, сформулированных преподавателем.

									Устный опрос
	Итого за модуль:			8	8		2	1 8	
	Модуль 3								
	Экзамен							3 6	Экзамен
	ИТОГО:			1 6	16		4	72	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Тема1 «Общие основы лечебной физкультуры».

Определение места ЛФК в современном комплексном лечении больных детей, ее роль. Взаимосвязь ЛФК с другими лечебными методами в комплексном лечении детей. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Систематизация и характеристика средств, форм и методов применения лечебной физкультуры. Принципы построения занятий лечебной гимнастикой и подбора физических упражнений, схема периодов лечебного курса. Принципы дозировки физических упражнений. Двигательные режимы. Врачебный контроль в процессе проведения занятий лечебной физкультурой. Методы учета эффективности занятий лечебной физкультурой.

Тема2. «Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания у детей».

Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физкультуры в комплексной терапии острой пневмонии у детей. Задачи и методика применения лечебной гимнастики и других форм лечебной физкультуры в различные периоды лечебного курса.

Особенности методики лечебной физкультуры при бронхиальной астме у детей, при ателектазах и плевритах. Особенности лечебной физкультуры при различных стадиях хронической неспецифической пневмонии у детей. Схема построения занятий лечебной физкультурой при различных заболеваниях органов дыхания у детей. Методика изучения влияния лечебной физкультуры на функцию органов дыхания и на весь организм больного ребёнка в процессе лечения. Спирометрия,

спирография, пневмоманометре и их использование для оценки эффективности лечебной физкультуры. Курация больных.

Тема3. «ЛФК в медицинской реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями».

Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК у больных инфарктом миокарда и гипертонической болезнью. Роль и задачи ЛФК в реабилитации больных инфарктом миокарда. Поэтапная система реабилитации больных инфарктом миокарда. Показания и противопоказания к назначению ЛГ. Демонстрация процедур ЛГ у больных инфарктом миокарда на разных этапах активизации. Разбор больных с обоснованием назначения ЛФК. Обучение нагрузочным тестам для выяснения толерантности к физическим нагрузкам. Использование методов учета эффективности занятий ЛГ. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК у больных гипертонической болезнью. Показания и противопоказания. Демонстрация процедуры ЛГ у больных гипертонической болезнью. Курация больных.

Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физкультуры и соблюдения двигательных режимов в комплексном лечении ревматизма у детей. Обучение нагрузочным тестам.

Тема4. «Физическое развитие здорового ребёнка. Массаж и гимнастика.»

Профилактическое и лечебное значение физической культуры у детей раннего возраста. Физическая культура, как средство оздоровления детей раннего возраста.

Методы закаливания детей. Гимнастика детей грудного возраста. Упражнения рефлексорные, пассивные, активные. Методические особенности применения гимнастики у детей грудного возраста. Приёмы массажа и его физическое действие, сроки назначения массажа и гимнастики. Показания и противопоказания к применению лечебной гимнастики и массажа. Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физкультуры и частная методика лечебной гимнастики при рахите и гипотрофии у детей.

Тема5. «Лечебная физическая культура в детской ортопедии».

Клинико-физиологическое обоснование применения лечебной физкультуры в комплексной терапии детей с ортопедической патологией. Применение лфк при сколиотической болезни. Организация службы лфкв специализированных школах

для детей со сколиотической болезнью. Демонстрация методик. Применение ЛФК при мышечной кривошеи, плоскостопии, врожденной косолапости, врожденном вывихе бедра, деформациях позвоночника. Методы учёта эффективности лечения таких детей.

Тема 6. Лечебная физкультура в хирургии и травматологии.

Применение ЛФК в пред- и послеоперационном периоде при операциях на органах брюшной полости и грудной клетке. Разбор историй болезней по теме занятия. Определение показаний и противопоказаний к назначению ЛФК. Составление комплекса ЛГ для обсуждаемых больных. Самостоятельное проведение дыхательных дренажных упражнений. Разбор историй болезней больных с травмами таза и позвоночника.

Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК.

Демонстрация процедуры ЛГ у травматологических больных. Курация больных. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при ортопедических заболеваниях. Основные задачи ЛФК.

Тема 7. Понятие о врачебном контроле, его содержание, цели и задачи. Медицинское обследование физкультурников и спортсменов.

Теоретическое знакомство с предметом ВК и комплексной унифицированной методикой обследования, правилом заполнения карт. Выполнение студентами под контролем ассистента соматоскопии и антропометрии друг на друге.

Оценка студентами физического развития (на основе полученных данных методом стандартов.) Теоретическое знакомство с другими методами оценки физического развития (методом индексов и методом коррекции.)

Тема 8. Оценка физического состояния физкультурников и спортсменов.

Проверка усвоения студентами учебного материала предыдущего занятия (программированный опрос). Проведение студентами под контролем ассистента физкультурных проб, направленных на оценку состояния вегетативной нервной системы и кардиореспираторной системы: пробы ортостатическая и клин ортостатическая; пробы Шангеи Генчи; пробы Летунова.

Заполнение протоколов исследования, оценка результатов проб и определение типа реакции.

Знакомство с методами количественной оценки физической

работоспособности: велоэргометрическое исследование.пробы Мартине-Кушилевского; Шалкова.

Темы практических занятий, вынесенные на самостоятельноеизучение:

Тема 1.ФК в неврологии.

ФК в неврологии.(неврит лицевого нерва, острое нарушение мозгового кровообращения).(8 часов).

Массаж.(8 часов).

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

<i>Компетенция</i>	<i>Знания, умения, навыки</i>	<i>Процедура освоения</i>
<i>ОПК-1</i>	<i>Знать:</i> анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом <i>Уметь:</i> четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

	<p>возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеть: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	
<p>ПК-5</p>	<p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеть: методами оценки физических способностей и</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	функционального стояния обучающихся.	
ПК-6	Знать: основы ЗОЖ и гигиены физической культуры и спорта; Уметь: осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; Владеть: навыками здорового образа жизни.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОПК-1 Схема оценки уровня формирования компетенции «Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений».

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Порогов ый	Знать: анатомо-морфологические, физиологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;	Имеет неполное представление о анатомо-морфологических, физиологических особенностях физкультурно-спортивной деятельности и характера ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания анатомо-морфологическ их, физиологическ их особенностей физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	Владеет полной системой знаний анатомо-морфологиче ские, физиологиче ские особенности физкультурн о-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
	Уметь: оценивать физические способности и	Пытается анализировать	Практически анализирует и	Владеет полной

	функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;	умения оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений, но не может обосновать их соответствие целям деятельности	оценивает умения оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.	системой знаний оценки умения оценки физических способностей функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.
	Владеть: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Владеет отдельными навыками и средствами владения способностью оценивать физических способностей и функционального состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Владеет системой: средств и методов владения способностями оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Владеет навыками способностей и оценивания физических способностей функционального состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений

ПК-7

Схема оценки уровня формирования компетенции «
» (приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
пороговый	Знать: - Природу и сущность основных опасностей и угроз современности - Методику и содержание мер по ликвидации чрезвычайных	Имеет неполное представление о природе и сущности основных опасностей и угроз современности - методике и	Демонстрирует знание содержания природы и сущности основных опасностей и угроз современности	Владеет полной системой знаний - природы и сущности основных опасностей и угроз

	<p>ситуаций</p> <p>- Основы выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации.</p>	<p>содержании мер по ликвидации чрезвычайных ситуаций</p> <p>- основ выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.</p>	<p>- Методику и содержание мер по ликвидации чрезвычайных ситуаций</p> <p>- Основ выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.</p>	<p>современности</p> <p>- Методики и содержания мер по ликвидации чрезвычайных ситуаций</p> <p>- Основ выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации.</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- Своевременно выявлять признаки потенциальной опасности и по возможности устранять ее в тех случаях, когда такая угроза возникает;</p> <p>- Более четко и полно представлять характер грозящей опасности, предвидеть возможные варианты событий;</p>	<p>Пытается анализировать умения своевременно выявлять признаки потенциальной опасности и по возможности устранять ее в тех случаях, когда такая угроза возникает;</p> <p>- более четко и полно представлять характер грозящей опасности, предвидеть возможные варианты событий, но не может обосновать их соответствие целям деятельности</p>	<p>Практически анализирует и оценивает своевременно выявлять признаки потенциальной опасности и по возможности устранять ее в тех случаях, когда такая угроза возникает;</p> <p>- более четко и полно представлять характер грозящей опасности, предвидеть возможные варианты событий.</p>	<p>Владеет полной системой знаний своевременно выявлять признаки потенциальной опасности и по возможности устранять ее в тех случаях, когда такая угроза возникает;</p> <p>- Более четко и полно представлять характер грозящей опасности, предвидеть возможные варианты событий;</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- базовыми знаниями по курсу дисциплины, необходимыми</p>	<p>Владеет отдельными навыками и средствами базовых по курсу</p>	<p>Владеет системой: средств и методов владения базовыми знаниями по</p>	<p>Владеет навыками владения базовыми знаниями по</p>

для понимания и анализа рискоопасных ситуаций в сфере физической культуры и спорта - Навыками выживания в природной среде.	дисциплины, необходимых для понимания и анализа риск опасных ситуаций в сфере физической культуры и спорта выживания в природной среде.	курсу дисциплины, необходимыми для понимания и анализа риск опасных ситуаций в сфере физической культуры и спорта -навыками выживания в природной среде.	курсу дисциплины, необходимым и для понимания и анализа риск опасных ситуаций в сфере физической культуры и спорта -навыками выживания в природной среде.
--	---	--	---

- ПК-20Схема оценки уровня формирования компетенции: «»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
пороговый	Знать Методологические принципы организации туристско-экологических, туристско-спортивных туристско-оздоровительных мероприятий;	Имеет неполное представление о методологических принципов организации туристско экологических, туристско-спортивных туристско-оздоровительных мероприятий, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	Демонстрирует знание содержания методологических принципов организации туристско-экологических, туристско-спортивных туристско-оздоровительных мероприятий, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	Владеет полной системой знаний методологических принципов организации туристско-экологических, туристско-спортивных туристско-оздоровительных мероприятий;
	Уметь Организовывать проводить	Пытается анализировать умения	Практически анализирует и оценивает	Владеет полной системой знаний организовывать

	Туристические мероприятия для различных групп населения;	организовывать проводить туристические мероприятия для различных групп населения, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	организацию проводить туристические мероприятия для различных групп населения.	проводить туристические мероприятия для различных групп населения;
	Владеть Способностью организовывать и проводить туристско-экологические, мероприятия различных групп населения.	Владеет отдельными навыками и средствами способностями организовывать и проводить туристско-экологические, мероприятия различных групп населения.	Владеет системой: средств и методов владения способностями организовывать и проводить туристско-экологические, мероприятия различных групп населения.	Владеет навыками владения способностями организовывать и проводить туристско-экологические, мероприятия различных групп населения.

7.3. Типовые контрольные задания

Контрольные вопросы

1. Туризм с методикой тренировки
2. Терминология и техника различных элементов в туризме
3. Теоретические вопросы:
4. Общая характеристика пешеходного туризма.
5. Устройство компаса и его применение.
6. Режим питания в туристском походе.
7. Привалы и ночлеги и требования к ним.
8. Комплектование медицинской аптечки. 1-я мед.помощь.
9. Способы изображения рельефа на карте.

10. Укладка рюкзака. Транспортировка его на переправах
11. Способы изображения рельефа на карте
12. Азимут и движение по нему в различных условиях.
13. Устройство ночлегов в полевых условиях.
14. Виды туристских карт и схем.
15. Водные преграды. Виды переправ.
16. Учет расходов продуктов питания и пополнение ими в пути.
17. Практические вопросы:
18. Выполнение самостраховки и страховки при занятиях туризмом.
19. Подготовка туристического инвентаря и снаряжения к походу
20. Выполнение ориентирования на местности по карте и без.
21. Применение компаса в ориентировании. Измерение расстояний на местности и ведение глазомерной съемки.
22. Разрядные требования по спортивному туризму.
23. Значение общей и специальной подготовки для туриста.
24. Характеристика методов обучения двигательным действиям.
25. Судейство соревнований по туризму разного уровня.
26. Подготовка к пешеходному походу.
27. Причины несчастных случаев в туристском походе.
28. Теоретические вопросы:
29. Контроль и самоконтроль при занятиях туризмом.
30. Силовые способности, методика их воспитания при занятиях туризмом.
31. Значение правильной организации питания.

32. Техника движения по тропам и склонам.
33. Выносливость, методика воспитания.
34. Особенности подготовки, организации и проведения туристических пешеходных, лыжных горных походов со школьниками .
35. Составление комплексов физзарядки.
36. Гибкость, методика воспитания.
37. Судейства соревнований по туризму и спортивному ориентированию.
38. Порядок движения в различных условиях.
39. Составление отчета о походе.
40. Развитие координационных способностей на занятиях туризмом.
41. Особенности организации и проведения соревнований со школьниками по технике пешеходного туризма.

Практические вопросы

1. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений.
2. Выполнение обучения различным техническим элементам в туризме.
3. Выполнение норм судейства в рамках занятия.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Приложение 5. Список рекомендуемой литературы.

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
2. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 2010.
3. Шибает А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 2011
4. Шибает А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
5. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 2009.
6. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 2014.
7. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 2013.

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 2006
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 2007
3. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Воениздат, 2004
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 2008.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 2010
6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 2014.
7. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 2005.
8. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.: Воениздат, 2003.
9. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 2012.

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы,

- педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 2013.
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 2014
 3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000.
 4. Гордеева С. Б. Владимиро-Суздальский историко-художественный и архитектурный музей-заповедник. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1964.
 5. Горшенёв К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС, 1983.
 6. Иванов К., Тургенев И. Переславль-Залесский: Путеводитель по городу и окрестностям. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 2012
 7. Истомин Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 2004
 8. Кеммерих А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).
 9. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 2012.
 10. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 2015.
 11. Кузнецов В. Н. В верховьях Большого Зеленчука. — М.: Искусство, 2004. (Серия «Дороги к прекрасному»).
 12. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 2009.
 13. Мясоедов Б. А. Пахомова Т. В. Туристское Подмосковье. М.: ФиС, 2012.
 14. Памятники архитектуры Московской области: Иллюстрированный научный каталог. Выпуск 1./ Под общ. ред. Подъяпольской Е. Н.; Комитет по культуре администрации Московской области. Центральные научно-реставрационные проектные мастерские Министерства культуры РФ. — М.: Стройиздат, 2012.
 5. Памятники истории и культуры Владимирской области. — Владимир: Покрова, 2011
 6. Скопин В. В. На Соловецких островах. — М.: Искусство, 2015 (Серия «Дороги к прекрасному»).
 7. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 2002

Медицина.

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 2014.
2. Земан М. Техника наложения повязок.

3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 2009.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 2012.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 2012
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 2011.

Водный туризм

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 2008
2. Водные маршруты СССР. Европейская часть. — М.: ФиС, 2004
3. Водный туризм. / Рук.авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 2014.
4. Водоемы Подмосковья: Справочник Московского общества Рыболов-спортсмен. — М.: Советская Россия, 2009.
5. Горбунов М. Водные маршруты Украины. / По редакцией Трипольского Л.— М.: 2010.
6. Дубровский А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. — М.: ФиС, 2003.
7. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Польша, 2008

Лыжный туризм.

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.:ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

Парусный туризм.

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. / Пер. с англ. — Л.: Судостроение, 2010. — 336 с., ил.
2. Кондрашихин В. Т., Мордвинов Б. Г., Скубко Р. А. Средства навигации малых судов. — Л.: Судостроение, 2013.
3. Школа яхтенного капитана. / Под ред. Кошелева Е. Г. — М.: ФиС, 2008

Безопасность туризма.

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: ФиС, 2014.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. — М.: Турист, 2013.

3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. — М.: Турист, 2015

Физическая подготовка туриста.

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 2014.
2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: ФиС, 2009.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 2010.

Фотография в туризме

1. Варганов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ.ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 2011. — 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. —2008.— № 7.
3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. И др. — М.: Высшая школа, 2013. — 288 с.: ил.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 2014.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 2012
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 2014
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 2015
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 2008
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 2014
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 2009.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурек», 2014
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 2011. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛЮ, 1997.

13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
17. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
18. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
20. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
21. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «"Айбукс"» <http://ibooks.ru/>
3. ЭБС «Лань» <http://bankbook.ru/>
4. Springer <http://rd.springer.com/>
5. American Physical Society <http://publish.aps.org/>
6. Royal Society of Chemistry <http://pubs.rsc.org/>
7. IOP Publishing Limited <http://www.iop.org>
8. JSTOR <http://plants.jstor.org/>
9. SAGE www.sagepub.com
10. ISPG <http://www.dragonflypubservices.com/ispg-landing>
11. Oxford University Press <http://www.oxfordhandbooks.com/>
12. Cambridge Books online <http://ebooks.cambridge.org>
13. Science Now <http://news.sciencemag.org/sciencenow>
14. Mary Ann Liebert, Inc <http://www.nrcresearchpress.com/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до I категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Все вышеизложенные рекомендации были мной практически проверены на протяжении четырех лет при подготовке детей по некоторым разделам данной программы.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №1 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №2 игровой
г. Махачкала, ул. Дзержинского 21	зал №3 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал борьбы
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец	зал бокса

Спорта ДГУ	
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	баскетбольная площадка с асфальтным покрытием
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	футбольная площадка с искусственным покрытием