

## **Методическое обеспечение УСР 1**

по дисциплине «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры»

### **Тема 3. Психотерапевтический эффект лечебных упражнений**

**Время:** 2 учебных часа

#### **Вопросы, которые необходимо осветить в УСР:**

1. Понятие «психофизическая тренировка».
2. Психофизическое направление в физической культуре.
3. Значение активной сознательности в физической деятельности.
4. Особенности применения методики психофизической тренировки К. Динейка в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
2. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
3. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.– Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.
4. Тихонова, В. И. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие : в 2 ч. / В. И. Тихонова ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2008. – Ч. 1 : ЛФК в клинике внутренних болезней. – 168 с.
5. Организация занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / [авт.: А. С. Чуешов и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, БелГУТ. – Гомель : БелГУТ, 2006. – 32 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

6. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-

во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

7. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Кнорус, 2019. – 346 с.

8. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие/ Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. М. : КНОРУС, 2019. – 132 с.

9. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

10. Литвинович, В.М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций : пособие / В. М. Литвинович, Ж. Н. Бондарович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 151 с.

11. Пантелеева, О. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / О. В. Пантелеева, С. А. Буяльская ; Частн. ин-т упр. и предпринимательства. – Минск : Частн. ин-т упр. и предпр., 2011. – 46 с.

12. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

13. Приходько, В. И. Информативность функциональных показателей для характеристики физического состояния / В. И. Приходько, Д. Н. Насанович // Мир спорта. – 2018. № 4. – С. 92–97.

## Методическое обеспечение УСР 2

по дисциплине «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры»

**Тема 4.** Двигательный стереотип и методика его исследования

**Время:** 2 учебных часа

**Вопросы, которые необходимо осветить в УСР:**

1. Уровни построения движения А, Б, С.
2. Высшие кортикальные уровни.
3. Методика исследования уровня построения движения А (повышения и снижения функциональной активности мышц).
4. Методика исследования уровня построения движения Б (положения головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, поясницы, тазового пояса, нижних конечностей в покое).
5. Методика исследования уровня построения движения С (умение расслабляться по команде, умение напрягать отдельную мышцу или мышечную группу, имитации назначенных движений после показа).
6. Методика исследования уровня построения движения Д.
7. Методика исследования уровня построения движения Е.

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
2. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
3. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.– Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.
4. Тихонова, В. И. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие : в 2 ч. / В. И. Тихонова ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2008. – Ч. 1 : ЛФК в клинике внутренних болезней. – 168 с.
5. Организация занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / [авт.: А.

С. Чуешов и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, БелГУТ. – Гомель : БелГУТ, 2006. – 32 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

6. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

7. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Кнорус, 2019. – 346 с.

8. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие/ Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. М. : КНОРУС, 2019. – 132 с.

9. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

10. Литвинович, В.М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций : пособие / В. М. Литвинович, Ж. Н. Бондарович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 151 с.

11. Пантелеева, О. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / О. В. Пантелеева, С. А. Буяльская ; Частн. ин-т упр. и предпринимательства. – Минск : Частн. ин-т упр. и предпр., 2011. – 46 с.

12. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

13. Приходько, В. И. Информативность функциональных показателей для характеристики физического состояния / В. И. Приходько, Д. Н. Насанович // Мир спорта. – 2018. № 4. – С. 92–97.

## Методическое обеспечение УСР 3

по дисциплине «Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры»

**Тема 5.** Двигательные стереотипы: дыхания, положения стоя на обеих, стоя на одной ноге, сидя, сгибания туловища, ходьбы

**Время:** 4 учебных часа

**Вопросы, которые необходимо осветить в УСР:**

1. Двигательные стереотипы: дыхания, положения стоя на обеих, стоя на одной ноге, сидя, сгибания туловища, ходьбы.
2. Характеристика оптимального стереотипа «ходьба».
3. Типичные ошибки стереотипа ходьбы.
4. Тренировка оптимального стереотипа ходьбы.
5. Комплекс физических упражнений для тренировки оптимального стереотипа ходьбы.

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.
2. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
3. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.– Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.
4. Тихонова, В. И. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие : в 2 ч. / В. И. Тихонова ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск : БГПУ, 2008. – Ч. 1 : ЛФК в клинике внутренних болезней. – 168 с.
5. Организация занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / [авт.: А. С. Чуешов и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, БелГУТ. – Гомель : БелГУТ, 2006. – 32 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

6. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-

во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

7. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Кнорус, 2019. – 346 с.

8. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие/ Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. М. : КНОРУС, 2019. – 132 с.

9. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

10. Литвинович, В.М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций : пособие / В. М. Литвинович, Ж. Н. Бондарович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 151 с.

11. Пантелеева, О. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / О. В. Пантелеева, С. А. Буяльская ; Частн. ин-т упр. и предпринимательства. – Минск : Частн. ин-т упр. и предпр., 2011. – 46 с.

12. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

13. Приходько, В. И. Информативность функциональных показателей для характеристики физического состояния / В. И. Приходько, Д. Н. Насанович // Мир спорта. – 2018. № 4. – С. 92–97.