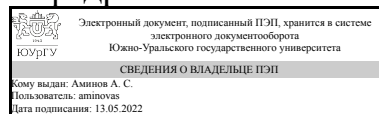


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



А. С. Аминов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.П1.06.01 Нарушения осанки и методы их коррекции  
**для направления** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**уровень** Бакалавриат

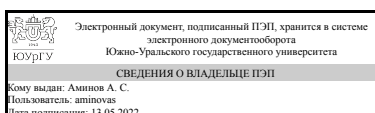
**профиль подготовки** Адаптивная физическая культура

**форма обучения** заочная

**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

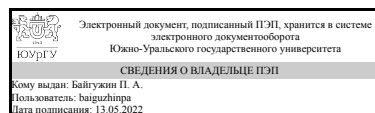
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,  
д.биол.н., профессор



П. А. Байгузин

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: сформировать у студентов систематизированную базу знаний и умений в области коррекционной работы с лицами, имеющими нарушения осанки. Задачи: – ознакомить с факторами, определяющими и влияющими на осанку; современными технологиями по коррекции нарушения осанки; – научить использовать знания о морфофункциональных особенностях организма детей и подростков с целью обоснования коррекционно-развивающей деятельности; – научить проводить оценку осанки; – научить использовать знания при составлении комплексов упражнений для коррекции осанки.

## Краткое содержание дисциплины

Место учебного курса в области адаптивной физической культуры. Понятия «нормальная осанка», «нарушенная осанка», типы осанки и ее нарушений. Анатомо-физиологическая характеристика опорно-двигательного аппарата: функциональные, возрастные особенности. Факторы, определяющие осанку, причины возникновения нарушений осанки. Средства и методы оценки осанки. Средства и методы коррекции осанки. Средства и методы формирования правильной осанки: профилактика нарушений. Требования к программе корригирующей гимнастики для детей и подростков с нарушением осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки. Цифровые технологии в методике коррекции осанки. Опыт работы по коррекции осанки в лечебных учреждениях г. Челябинска.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен применять технологии и методы адаптивной физической культуры, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья	Знает: современные технологии по коррекции нарушения осанки Умеет: использовать в процессе занятий спортивный инвентарь для коррекционно-развивающей работы с обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья Имеет практический опыт: применения технологий с использованием различного спортивного инвентаря на занятиях по коррекции нарушения осанки
ПК-3 Способен объективно проводить оценку знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с возможностями детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Знает: методы объективной оценки знаний обучающихся и контроля выполнения ими упражнений по коррекции и профилактики нарушений осанки Умеет: проводить оценку знаний обучающихся для самостоятельного выполнения упражнений по коррекции и профилактики нарушений осанки лиц с ограничением в состоянии здоровья
ПК-6 Способен проводить обучение по дополнительным общеразвивающим программам в сфере адаптивной физической культуры	Знает: особенности выполнения упражнений по коррекции нарушений осанки, правильность их выполнения Умеет: показать и объяснить правильное выполнение упражнения, выявить ошибки при

	выполнении, помочь занимающемуся правильно выполнить упражнение на коррекцию нарушения осанки Имеет практический опыт: обучения упражнениям по коррекции и профилактики нарушений осанки лиц с ограничениями в состоянии здоровья
--	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Дыхательные упражнения и частные методики дыхательной гимнастики в реабилитации, Методики лечебно-оздоровительного плавания, Организация дополнительного образования в адаптивной физической культуре, Частная патология, Практикум по виду профессиональной деятельности, Адаптивная физическая культура в специальных медицинских группах, Производственная практика, преддипломная практика (10 семестр), Производственная практика, профессионально-ориентированная практика (8 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 8,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	59,75	59,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	

Подготовка к контрольной работе	15	15
Подготовка к зачету	19,75	19.75
Подготовка отчетов по темам учебного курса	25	25
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретические основы дисциплины: понятийный аппарат, её предмет, цели и задачи.	2	1	1	0
2	Анатомо-физиологические, психолого-педагогические основы коррекционной работы	2	1	1	0
3	Методика оценки, средства и методы коррекции осанки	4	2	2	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Место учебного курса в области адаптивной физической культуры. Теоретические основы дисциплины: понятийный аппарат, её предмет, цели и задачи. Связь дисциплины с другими науками	1
2	2	Анатомо-физиологическая характеристика опорно-двигательного аппарата: функциональные, возрастные особенности. Психолого-педагогические основы коррекционной работы. Факторы, определяющие осанку, причины возникновения нарушений осанки	1
3	3	Средства и методы оценки осанки, профилактики нарушений и коррекции осанки. Особенности разработки программы корригирующей гимнастики для детей и подростков с нарушением осанки	2

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Классификация средств и методов коррекции осанки (анализ результатов научных, научно-методических и научно-практических исследований)	1
2	2	Анализ факторов, определяющих осанку. Комплекс причин возникновения нарушений осанки	1
3	3	Анализ содержания программы корригирующей гимнастики для детей и подростков с нарушением осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к контрольной работе	<p>Основная печатная: 1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с. 2. Лечебная физическая культура [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил. Дополнительная печатная: Физическая реабилитация [Текст] учебник для вузов по специальности "Физическая культура" А. А. Бирюков и др.; под общ. ред. С. Н. Попова. - 5-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 602, [1] с. Основная электронная: Левков, В. Ю. Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки / В. Ю. Левков, П. Б. ; под редакцией Б. А. Поляева, В. П. Плотникова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-604319-57-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165133">https://e.lanbook.com/book/165133</a></p>	6	15
Подготовка к зачету	<p>Основная печатная: 1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с. 2. Лечебная физическая культура [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил. Дополнительная печатная: Физическая реабилитация [Текст] учебник для вузов по специальности "Физическая культура" А. А. Бирюков и др.; под общ. ред. С. Н. Попова. - 5-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 602, [1] с. Основная электронная: Левков, В. Ю. Осознанная коррекция</p>	6	19,75

	сколиоза и нарушений осанки / В. Ю. Левков, П. Б. ; под редакцией Б. А. Поляева, В. П. Плотникова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-604319-57-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165133">https://e.lanbook.com/book/165133</a> Доп. электронная: Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : ОГУ, 2017. — 124 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/110677">https://e.lanbook.com/book/110677</a>		
Подготовка отчетов по темам учебного курса	Основная печатная: 1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с. 2. Лечебная физическая культура [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил. Основная электронная: Левков, В. Ю. Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки / В. Ю. Левков, П. Б. ; под редакцией Б. А. Поляева, В. П. Плотникова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-604319-57-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165133">https://e.lanbook.com/book/165133</a>	6	25

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается - ется в ПА
------	----------	--------------	-----------------------------------	-----	------------	---------------------------	-------------------------

1	6	Промежуточная аттестация	Отчет по практическому занятию_тема "Классификация средств и методов коррекции осанки"	-	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет
2	6	Текущий контроль	Отчет по практическому занятию_тема "Анализ факторов, определяющих осанку"	1	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет
3	6	Текущий контроль	Отчет по практическому занятию_тема "Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки"	2	4	Критерии оценивания: 1) находит нужную информацию из множества источников; дает правильный ответ; 2) анализирует и сопоставляет различные аспекты; 3) представляет аргументы и факты для подтверждения собственного мнения; 4) делает выводы и умозаключения. Шкала оценивания: 0 баллов – признак отсутствует; 0,5 балла – выполнено частично; 1 балл – выполнено правильно, полностью	зачет
4	6	Текущий контроль	Контрольная работа	3	4	Критерии и шкала оценивания контрольной работы 4 балла – студент правильно и развернуто ответил на 3 вопроса, использовал терминологию по дисциплине, применил навыки обобщения и анализа информации с использованием междисциплинарных знаний и положений, позиционировал и обосновал свою точку зрения 3 балла – правильно и развернуто ответил на 2 вопроса, использовал терминологию по дисциплине, не в полной мере применил навыки обобщения и анализа информации с использованием междисциплинарных знаний и положений, обозначил и обосновал свою точку зрения 2 балла – правильно и развернуто ответил на 1 вопрос, использовал	зачет

						терминологию по дисциплине, применил навыки обобщения и анализа информации с использованием междисциплинарных знаний и положений; определил, но не обосновал свою точку зрения 1 балл – не обозначил свою точку зрения	
5	6	Промежуточная аттестация	Зачет_компьютерное тестирование	-	4	Критерии (шкала) оценивания результатов компьютерного тестирования: - 3-4 правильно решенных заданий соответствует одному баллу; - 5-8 – двум баллам; - 9-12 – трем баллам; - 13-16 – четырем баллам.	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в форме компьютерного тестирования. Критерии (шкала) оценивания результатов компьютерного тестирования: 3-4 правильно решенных заданий соответствует одному баллу; 5-8 – двум баллам; 9-12 – трем баллам; 13-16 – четырем баллам. Полученные баллы размещаются в соответствующей графе «Зачет» и автоматически переводятся в % индивидуального рейтинга.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ПК-1	Знает: современные технологии по коррекции нарушения осанки	+			++	
ПК-1	Умеет: использовать в процессе занятий спортивный инвентарь для коррекционно-развивающей работы с обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья			+++		
ПК-1	Имеет практический опыт: применения технологий с использованием различного спортивного инвентаря на занятиях по коррекции нарушения осанки			+++		
ПК-3	Знает: методы объективной оценки знаний обучающихся и контроля выполнения ими упражнений по коррекции и профилактики нарушений осанки	+			++	
ПК-3	Умеет: проводить оценку знаний обучающихся для самостоятельного выполнения упражнений по коррекции и профилактики нарушений осанки лиц с ограничением в состоянии здоровья				++	
ПК-6	Знает: особенности выполнения упражнений по коррекции нарушений осанки, правильность их выполнения	+++			+	
ПК-6	Умеет: показать и объяснить правильное выполнение упражнения, выявить ошибки при выполнении, помочь занимающемуся правильно выполнить упражнение на коррекцию нарушения осанки	+		+		+
ПК-6	Имеет практический опыт: обучения упражнениям по коррекции и профилактики нарушений осанки лиц с ограничениями в состоянии здоровья	+++			+	



Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### *а) основная литература:*

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.
2. Лечебная физическая культура [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил.

#### *б) дополнительная литература:*

1. Физическая реабилитация [Текст] учебник для вузов по специальности "Физическая культура" А. А. Бирюков и др.; под общ. ред. С. Н. Попова. - 5-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 602, [1] с.

#### *в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:* Не предусмотрены

#### *г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Методические рекомендации к организации и проведению самостоятельной работы студента

#### *из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Методические рекомендации к организации и проведению самостоятельной работы студента

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Левков, В. Ю. Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки / В. Ю. Левков, П. Б. ; под редакцией Б. А. Поляева, В. П. Плотникова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-604319-57-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165133">https://e.lanbook.com/book/165133</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : ОГУ, 2017. — 124 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/110677">https://e.lanbook.com/book/110677</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Зачет, диф. зачет		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Практические занятия и семинары	302 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.