

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Воткинский филиал  
 Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
 высшего образования  
 «Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
 (ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

УТВЕРЖДАЮ



Давыдов И.А.

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине: Лечебная физическая культура

для направления: 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

по профилю: Технология машиностроения

форма обучения: заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
Контактные занятия (всего)	4	4			
В том числе:	-	-			
Лекции	-	-			
Практические занятия (ПЗ)	4	4			
Семинары (С)	-	-			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			
Самостоятельная работа (всего)	324	324			
В том числе:	-	-			
Курсовой проект (работа)	-	-			
Расчетно-графические работы	-	-			
Реферат	-	-			
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	-	зачет			
Общая трудоемкость час	328	328			

Кафедра – Высшая математика, физика, химия

Составители – Соколов Сергей Владимирович, доцент.

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (уровень бакалавриата), № 1000 от 11.08.2016 и утверждена на заседании кафедры

Протокол от «20» апреля 2018 № 2

Заведующий кафедрой «Высшая математика, физика, химия»

 К.Б. Сентяков

«20» апреля 2018 г.

### СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методической комиссии  
по направлению подготовки 15.03.05 – Конструкторско-  
технологическое обеспечение машиностроительных  
производств, профиль – Технология машиностроения

 А. Н. Шельпяков

«16» апреля 2018 г.

Количество часов рабочей программы соответствует количеству часов рабочего учебного плана направления подготовки 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», профиль – Технология машиностроения

Ведущий специалист учебной части  
ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»

 Соловьева Л.Н.

«16» апреля 2018 г.

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>		<b>Лечебная физическая культура</b>				
<b>Номер</b>		<i>Академический год</i>			<i>семестр</i>	
<b>Кафедра</b>		Программа		15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (уровень бакалавриата), профиль – «Технология машиностроения»		
<b>Составитель</b>		Соколов С.В., доцент				
<b>Цели и задачи дисциплины, основные темы</b>		<p>Цели: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: заключаются в формировании у студентов- понимании социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности</p> <p>Умения: выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры</p> <p>Навыки: Владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Практические занятия: легкая атлетика, аэробика, лыжный спорт, спортивные игры, гимнастика, плавание, лечебная физическая культура</p>				
<b>Основная литература</b>		<p>1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a></p> <p>2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. С.П. Евсеева: Советский спорт, 2005.</p> <p>3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 164 с. — 978-5-9718-0776-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/40847.html">http://www.iprbookshop.ru/40847.html</a></p>				
<b>Технические средства</b>		Стандартно оборудованные спортивные залы и стадион. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, для самостоятельной работы студентов.				
<b>Компетенции</b>		<b>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</b>				
<b>Общекультурные</b>		ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
<b>Зачетных единиц</b>	<b>Форма проведения занятий</b>		<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные работы</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
	-		-	4	-	324
<b>Виды контроля</b>	<b>Диф.зач /зач/экз</b>	<b>КП/КР</b>	<b>Условие зачета дисциплины</b>	Получение оценки «зачтено»	<b>Форма проведения самостоятельной работы</b>	Подготовка к практическим занятиям и зачету
	<b>формы</b>	зачет				
<b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины</b>			Физическая культура (среднее полное (общее) образование).			

## **1. Цели и задачи дисциплины:**

**Целью** преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

- формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

**уметь:**

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.

**владеть:**

- системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.  
Для изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- физическую культуру в объеме среднего полного (общего) образования.

**уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки.

**владеть:**

- системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», элективная дисциплина «Лечебная физическая культура» базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура» (среднее (полное) общее образование).

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

#### 3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п	Знания
1.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.	правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

#### 3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п	Умения
1.	Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2.	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
4.	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
5.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.

#### 3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п	Навыки
1.	системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

#### 3.4. Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Компетенции	Знания (№№ из из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
ОК-7 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5	1

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды контактной работы, самостоятельная работа студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
		лек	прак.	лаб.	СРС	
1	Общие основы ЛФК	-		-	20	Контрольные тесты
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы				32	Контрольные тесты
3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.				10	Контрольные тесты
4	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов				40	Контрольные тесты
5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы				16	Контрольные тесты
6	ЛФК при заболеваниях органов зрения				6	Контрольные тесты
7	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ				20	Контрольные тесты
8	Развитие ловкости и скорости				24	Контрольные тесты
9	Развитие силы				18	Контрольные тесты
10	Развитие гибкости				24	Контрольные тесты
11	Развитие силовой выносливости				20	Контрольные тесты
12	Развитие координации и гибкости				18	Контрольные тесты
13	Развитие ловкости				20	Контрольные тесты
14	Развитие координации и равновесия				20	Контрольные тесты
15	Развитие скорости и координации				20	Контрольные тесты
16	Контрольные упражнения		4		16	Зачет. Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
	Всего, в том числе контроль самостоятельной работы		4		324	

##### 4.2. Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (номер из 3.1)	Умения (номер из 3.2)	Навыки (номер из 3.3)
1	<i>Общие основы ЛФК</i> Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.	1	1,2	1



	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц.			
2	<i>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы</i> Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца, гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, недостаточности кровообращения. Комплексы упражнений при пневмонии, бронхитах, бронхиальной астме.	1	1,2	1
3	<i>ЛФК при заболеваниях органов пищеварения</i> Комплексы упражнений при язвенной болезни, гастрите, болезнях желчевыводящей системы	1	1,2	1
4	<i>ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов</i> Комплексы упражнений при заболеваниях суставов, сколиозе, остеохондрозе, плоскостопии, травмах опорно-двигательного аппарата	1	1,2	1
5	<i>ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы</i> Комплексы упражнений после инсультов, при параличах, ДЦП	1	1,2	1
6	<i>ЛФК при заболеваниях органов зрения</i> Комплекс специальных упражнений для глаз. Комплекс упражнений при миопии.	1	1,2	1
7	<i>ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ</i> Комплексы упражнений при ожирении, заболеваниях щитовидной железы, сахарном диабете. Комплексы упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы.	1	1,2	1
8	<i>Развитие ловкости и скорости</i> Подвижные игры, эстафеты. Упражнения со скакалкой в движении. Упражнения с эспандерами в движении в парах.	1,2	1,3,5	1
9	<i>Развитие силы</i> Упражнения с набивными мячами, гантелями, утяжелителями	1, 2, 3	1,2,5	1
10	<i>Развитие гибкости</i> Суставная гимнастика, стретчинг, упражнения йоги, пилатес	1, 2, 3	-	1
11	<i>Развитие силовой выносливости</i> Упражнения с эспандерами, на степе, в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу, круговая тренировка.	1, 2, 3	-	1
12	<i>Развитие координации и гибкости</i> Упражнения с гимнастической палкой, на ковриках. Упражнения с эспандерами на степе. Упражнения с эспандерами на ковриках. Разучивание базовых шагов аэробики.	1, 2, 3	1,4,5	1
13	<i>Развитие ловкости</i>	1, 2, 3	1,3,4	1

	Упражнения в тройках с баскетбольным мячом. Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи). Упражнения на равновесие. Подвижные игры.			
14	<i>Развитие координации и равновесия</i> Упражнения на гимнастических скамейках. Полоса препятствий с использованием различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики). Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек.	1, 2, 3	1,3,4	1
15	<i>Развитие скорости и координации</i> Обучение технике элементов баскетбола. Передача мяча в движении в парах. Передаче мяча во встречном движении. Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом.	1, 2, 3	1, 3, 4	1
16	<i>Контрольные упражнения</i> Выполнение контрольных нормативов.			1

#### 4.3. Наименования тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	16	Прием контрольных нормативов.	4
<b>Всего</b>			<b>4</b>

#### 4.4. Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

### 5. Содержание самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 5.1. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1	<i>Общие основы ЛФК</i> Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц.	20
2.	2	<i>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы</i> Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца, гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, недостаточности кровообращения. Комплексы упражнений при пневмонии, бронхитах, бронхиальной астме.	32
3.	3	<i>ЛФК при заболеваниях органов пищеварения</i>	10



		Комплексы упражнений при язвенной болезни, гастрите, болезнях желчевыводящей системы	
4.	4	<i>ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов</i> Комплексы упражнений при заболеваниях суставов, сколиозе, остеохондрозе, плоскостопии, травмах опорно-двигательного аппарата	40
5.	5	<i>ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы</i> Комплексы упражнений после инсультов, при параличах, ДЦП	16
6.	6	<i>ЛФК при заболеваниях органов зрения</i> Комплекс специальных упражнений для глаз. Комплекс упражнений при миопии.	6
7.	7	<i>ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ</i> Комплексы упражнений при ожирении, заболеваниях щитовидной железы, сахарном диабете. Комплексы упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы.	20
8.	8	<i>Развитие ловкости и скорости</i> Подвижные игры, эстафеты. Упражнения со скакалкой в движении. Упражнения с эспандерами в движении в парах.	24
9.	9	<i>Развитие силы</i> Упражнения с набивными мячами, гантелями, утяжелителями	18
10.	10	<i>Развитие гибкости</i> Суставная гимнастика, стретчинг, упражнения йоги, пилатес	24
11.	11	<i>Развитие силовой выносливости</i> Упражнения с эспандерами, на степях, в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу, круговая тренировка.	20
12.	12	<i>Развитие координации и гибкости</i> Упражнения с гимнастической палкой, на ковриках. Упражнения с эспандерами на степях. Упражнения с эспандерами на ковриках. Разучивание базовых шагов аэробики.	18
13.	13	<i>Развитие ловкости</i> Упражнения в тройках с баскетбольным мячом. Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи). Упражнения на равновесие. Подвижные игры.	20
14.	14	<i>Развитие координации и равновесия</i> Упражнения на гимнастических скамейках. Полоса препятствий с использованием различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики). Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек.	20

15.	15	<i>Развитие скорости и координации</i> Обучение технике элементов баскетбола. Передача мяча в движении в парах. Передаче мяча во встречном движении. Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом.	20
16.	16	<i>Контрольные упражнения</i> Выполнение контрольных нормативов.	16
<b>Всего</b>			<b>324</b>

**5.2. Оценочные средства**, используемые для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины, их виды и формы, требования к ним и шкалы оценивания приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Лечебная физическая культура», которое оформляется в виде отдельного документа.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) Основная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>	2016
2	Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 164 с. — 978-5-9718-0776-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/40847.html">http://www.iprbookshop.ru/40847.html</a>	2015

### б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>	2012
2.	Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Глазина Т.А., Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 125 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78782.html">http://www.iprbookshop.ru/78782.html</a>	2017
3.	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина. —	2017

	Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a>	
4.	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черепкина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74266.html">http://www.iprbookshop.ru/74266.html</a>	2017
5.	Орлова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова. — Электрон. текстовые данные. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15687.html">http://www.iprbookshop.ru/15687.html</a>	2011

#### **в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет**

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
3. База данных Web of Science <https://apps.webofknowledge.com/>
4. База данных Scopus <https://www.scopus.com> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
5. Справочно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>
6. Бесплатная электронная Интернет библиотека нормативно-технической литературы ТехЛит <http://www.tehlit.ru/>
7. База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyyreestr-professionalnykh-standartov/>
8. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>
9. Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» <https://openedu.ru>
10. Базы данных Министерства экономического развития РФ <http://www.economy.gov.ru>
11. Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии <http://protect.gost.ru/>
12. Мировая цифровая библиотека <https://www.wdl.org/ru/> Электронная библиотека Programmer's Klondike <https://proklondike.net/>

#### **г) Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. Учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы обучающихся: для обучающихся по направлению подготовки 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств/ сост. Р.М. Бакиров, Е.В. Чумакова. – Воткинск: Изд. ВФ ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2019. – 15 с. – Режим доступа: [http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg\\_po\\_sam\\_rabote.pdf](http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg_po_sam_rabote.pdf)
2. Оформление контрольных работ, рефератов, курсовых работ и проектов, отчетов по практике, выпускных квалификационных работ: методические указания/ сост.: А.Ю. Уразбахтина, Р.М. Бакиров, В.А. Смирнов – Воткинск: Изд. ВФ ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2018. – 25 с. Режим доступа: [http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka\\_po\\_oformleniu\\_v3.pdf](http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka_po_oformleniu_v3.pdf)
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые

данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.—  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **д) Программное обеспечение:**


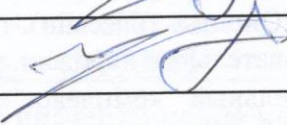
1. Microsoft Office 2016.
2. Apache OpenOffice (свободно распространяемое ПО).

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

1. Стандартно оборудованные спортивные залы:
  - Спортивный комплекс «Юность» (бассейн), г. Воткинск. Оборудование: раздевалки, душевые, тренажёры, плавательные дорожки, зал для игровых видов спорта;
  - Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлет», г. Воткинск. Оборудование: раздевалки, душевые, спортивный зал для игровых видов спорта, мячи, волейбольная сетка, баскетбольный щиты, теннисные столы, тренажёры.
2. Стандартно оборудованный муниципальный стадион «Знамя», г. Воткинск. Оборудование: раздевалки, душевые, футбольные поля, беговые легкоатлетические дорожки.
3. Специальные помещения - учебные аудитории для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оборудованные доской, столами, стульями.
4. Специальные помещения - учебные аудитории для организации и проведения самостоятельной работы студентов, оборудованные компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет», столами, стульями.

## Лист утверждения рабочей программы дисциплины на учебный год

Рабочая программа дисциплины утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

Учебный год	«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)
2018 - 2019	 31.08.18
2019 - 2020	 30.08.19
2020 - 2021	
2021 - 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024 - 2025	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Воткинский филиал  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет  
имени М.Т. Калашникова»  
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»  
Кафедра «Естественные науки и информационные технологии»

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лечебная физическая культура  
(наименование дисциплины)

15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных  
производств»  
(шифр и наименование направления/специальности)

Технология машиностроения  
(наименование профиля/специальности/магистерской программы)

бакалавр  
квалификация (степень) выпускника

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Лечебная физическая культура»**  
(наименование дисциплины)

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Общие основы ЛФК	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
4.	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
5.	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
6.	ЛФК при заболеваниях органов зрения	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
7.	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
8.	Развитие ловкости и скорости	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
9.	Развитие силы	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
10.	Развитие гибкости	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
11.	Развитие силовой выносливости	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
12.	Развитие координации и гибкости	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
13.	Развитие ловкости	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
14.	Развитие координации и равновесия	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
15.	Развитие скорости и координации	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
16.	Контрольные упражнения.	УК-7	зачет



## Описания элементов ФОС

**Наименование:** зачет

**Представление в ФОС:** требования

**Перечень требований для проведения зачета:**

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.

**Представление в ФОС:** перечень заданий

**Варианты заданий:**

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время и в конце учебного года – как определяющий сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14.00	14,30	14,60
	Женщины	15,70	16.00	17.00	17,90	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м. вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
	Женщины	12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Мужчины	10,15	10.50	11.20	11.50	12.15
	Женщины	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
Прыжок в длину с места (м, см)	Мужчины	2,50	2.40	2.30	2.23	2.15
	Женщины	1,90	1.80	1.68	1.60	1.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов подготовительных и специальных групп.**  
(мужчины)

№ п/п	Виды	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Прыжок в длину с места (допущенные врачом)	2,1-2,2	2,2-2,3	2,3-2,35	2,35-2,4	2,45-2,5	2,5-2,55
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4-6	6-8	8-10	10-11	11-12	12-14
3	Подъем ног в висе на перекладине	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1 мин) Подг. группа Спец. группа - участие	30-40 сдано	40-45 сдано	45-50 сдано	50-55 сдано	сдано сдано	сдано сдано
5	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец.группа)	14,8 сдано	14,6 сдано	14,4 сдано	14,2 сдано	14,1 сдано	14,0 сдано
6	Бег 1000 метров	4,50	4,40	4,20	4,0	3,50	3,40
7	Дозированный бег Подг. гр. -12 мин; Спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано
8	Бег на лыжах 3 км. Подг.гр. Спец.гр. - участие	28 сдано	27 сдано	26 сдано	25 сдано	24 сдано	23 сдано
9	Статическое упражнение (для спецгрупп)	1 мин сдано	1,3 мин сдано	1,4 мин сдано	1,5 мин сдано	сдано сдано	сдано сдано
10	Приседание на 1 ноге (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	8 сдано	9 сдано	10 сдано	11 сдано	12 сдано	сдано сдано

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов подготовительных и специальных групп.**  
(женщины)

№п/п	Виды	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Прыжок в длину с места	1,5-2м	1,5-2м	1,6-2м	1,6-2м	сдано	сдано
2	Приседание (кол-во раз за одну минуту)	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-8	8-10	10-12	12-14	сдано	сдано
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30-40	40-45	45-50	50-6	сдано	сдано

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	6-8 сдано	8-10 сдано	10-12 сдано	12-15 сдано	сдано сдано	сдано сдано
6	Бег 100 м (подг.группа) Бег 60 м (спец.группа)	16,8- 16,6 сдано	16,6- 16,4 сдано	16,4- 16,2 сдано	16,2- 16,0 сдано	сдано сдано	сдано сдано
7	Бег 500 метров	2,5	2,4	2,2	2,0	сдано	сдано
8	Дозированный бег Подг.гр. -12 мин; спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано
9	Лыжная подготовка Подг.гр. 2-3 км. Спец.гр. - участие	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано
10	Статическое упражнение Подг.гр. Спец.гр.	1 мин сдано	1,3 мин сдано	1,4 мин сдано	1,5 мин сдано	сдано сдано	сдано сдано
11	Поднимание ног лежа на спине до прямого угла (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	30-40 сдано	40-45 сдано	45-50 сдано	50-60 сдано	сдано сдано	сдано сдано
12	Упражнение на гибкость: наклон вперед в положении сидя	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

2 Критерии оценки:

Уровень освоения компетенции							
№	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	Компетенция освоена*			неудовлетворительно
				отлично	хорошо	удовлетворительно	
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>З1:</b> знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З2:</b> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3:</b> знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>У1:</b> уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2:</b> уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3:</b> уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У4:</b> уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У5:</b> уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры;</p> <p><b>Н1:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения двигательными навыками и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению

		Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	зачет			незачет
2.		<p><b>З1:</b> знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З2:</b> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3:</b> знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>У1:</b> уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2:</b> уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3:</b> уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У4:</b> уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У5:</b> уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p><b>Н1:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	зачет	<p>Обучающийся посещал не менее 75% занятий. Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.</p>			<p>Обучающийся посещал менее 75% занятий. Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не выполнил контрольные нормативы.</p>