

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

Директор

И.А. Давыдов

25.06 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Лечебная физическая культура

для направления: 38.03.01 «Экономика»

по профилю: «Экономика предприятий (организаций)»

форма обучения: заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 0 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Контактные занятия (всего)	2	2			
В том числе:	-	-			
Лекции (Л)	-	-			
Практические занятия (ПЗ)	2	2			
Семинары (С)	-	-			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			
Самостоятельная работа (всего)	326	326			
В том числе:	-	-			
Курсовой проект (работа)	-	-			
Расчетно-графические работы	-	-			
Реферат	-	-			
Другие виды самостоятельной работы	-	-			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет			
Общая трудоемкость	час	328	328		
	зач. ед.	0	0		

Кафедра: «Высшая математика, физика, химия»

Составитель: Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель.

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата) № 1327 от 12.11.2015 и утверждена на заседании кафедры

Протокол от 15.05.18 № 4

Заведующий кафедрой «Высшая математика, физика, химия»

 К.Б. Сентяков

20.04 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методической комиссии
по направлению 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий
(организаций)»

 Н.Ю. Орлова

20.04 2018 г.

Количество часов рабочей программы соответствует количеству часов рабочего учебного плана направления 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий (организаций)»

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

 Л.Н. Соловьева

20.04 2018 г.

Название дисциплины	Лечебная физическая культура					
Номер		Академический год			семестр	3
Кафедра		Программа	38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика предприятий (организаций)»			
Составитель	Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель					
Цели и задачи дисциплины, основные темы	<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: понимания 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>Знать: 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>Уметь: выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты) физической культуры; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика, плавание);</p> <p>Владеть: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Практические занятия: обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.</p>					
Основная литература	<p>1.Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55566.htm</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: http://www.iprbookshop.ru/40847.html</p>					
Технические средства	Стандартное оборудование, спортивные залы, стадион.					
Компетенции	<i>Приобретаются студентами при освоении модуля</i>					
Общекультурные	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Зачетных единиц	0	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов 328	-	2	-	326
Виды контроля	Диф.зач /зач/экз	КП/КР	Условие зачета дисциплины	Получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	Подготовка к практическим занятиям, выполнение самостоятельной работы, подготовка к зачету
формы	Зачет	нет				

*Перечень дисциплин, знание которых необходимо
для изучения дисциплины*

«Психология»

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 заключаются в формировании у студентов:

- понимания 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.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- 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;

уметь:

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика, плавание);

владеть:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору студента при освоении ООП.

Для изучения дисциплины студент должен:

знать:

- физическую культуру в объеме школьной программы;

уметь:

- 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;

владеть:

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

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: «Психология».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п З	Знания
1.	знать 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.

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2.	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты) физической культуры;
3.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика, плавание).

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

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

3.4. Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Интегральные компетенции	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2,3	1,2,3	1

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				лек	прак	лаб	СРС	
1	Общие основы ЛФК	3	-	-	2	-	18	Тестирование
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	3	-	-	-	-	22	-
3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	3	-	-	-	-	22	-
4	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов	3	-	-	-	-	22	-
5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	3	-	-	-	-	22	-
6	ЛФК при заболеваниях органов зрения	3	-	-	-	-	22	-
7	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ	3	-	-	-	-	22	-
8	Развитие ловкости и скорости	3	-	-	-	-	22	-
9	Развитие силы	3	-	-	-	-	22	-
10	Развитие гибкости	3	-	-	-	-	22	-
11	Развитие силовой выносливости	3	-	-	-	-	22	-
12	Развитие координации и гибкости	3	-	-	-	-	22	-
13	Развитие ловкости	3	-	-	-	-	22	-
14	Развитие координации и равновесия	3	-	-	-	-	22	-
15	Развитие скорости и координации	3	-	-	-	-	22	-
16	Подготовка к зачету	3	-	-	-	-	-	зачет
Всего		3	-	-	2	-	326	

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	Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки Обучение правильному дыханию: упражнения для	1,2,3	1,2,3	1

	тренировки дыхательных мышц			
2	Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца, гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, недостаточности кровообращения Комплексы упражнений при пневмонии, бронхитах, бронхиальной астме	1,2,3	1,2,3	1
3	Комплексы упражнений при язвенной болезни, гастрите, болезнях желчевыводящей системы	1,2,3	1,2,3	1
4	Комплексы упражнений при заболеваниях суставов, сколиозе, остеохондрозе, плоскостопии, травмах опорно-двигательного аппарата	1,2,3	1,2,3	1
5	Комплексы упражнений после инсультов, при параличах, ДЦП	1,2,3	1,2,3	1
6	Комплекс специальных упражнений для глаз Комплекс упражнений при миопии	1,2,3	1,2,3	1
7	Комплексы упражнений при ожирении, заболеваниях щитовидной железы, сахарном диабете Комплексы упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы	1,2,3	1,2,3	1
8	Подвижные игры, эстафеты Упражнения со скакалкой в движении Упражнения с эспандерами в движении в парах	1,2,3	1,2,3	1
9	Упражнения с набивными мячами, гантелями, утяжелителями	1,2,3	1,2,3	1
10	Суставная гимнастика, стретчинг, упражнения йоги, пилатес	1,2,3	1,2,3	1
11	Упражнения с эспандерами, на степях, в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу, круговая тренировка	1,2,3	1,2,3	1
12	Упражнения с гимнастической палкой, на ковриках, Упражнения с эспандерами на степях Упражнения с эспандерами на ковриках Разучивание базовых шагов аэробики	1,2,3	1,2,3	1
13	Упражнения в тройках с баскетбольным мячом Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи) Упражнения на равновесие Подвижные игры	1,2,3	1,2,3	1
14	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	1,2,3	1
15	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	1,2,3	1

4.3 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах
Лабораторные работы планом не предусмотрены

4.4 Наименование тем практических работ, их содержание и объем в часах

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование темы практического занятия и его содержание	Трудоемкость (час)
1	1	Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	2
Итого			2

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 тем	Трудоемкость (час)
1.	1	Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	18
		Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	
		Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц	
2	2	Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца	22
		Комплексы упражнений при гипертонии	
		Комплексы упражнений при ишемической болезни сердца	
		Комплексы упражнений при недостаточности кровообращения	
		Комплексы упражнений при пневмонии	
		Комплексы упражнений при бронхите	
3	3	Комплексы упражнений при бронхиальной астме	22
		Комплексы упражнений при язвенной болезни	
		Комплексы упражнений при гастрите	
4	4	Комплексы упражнений при болезнях желчевыводящей системы	22
		Комплексы упражнений при сколиозе	
		Комплексы упражнений при остеохондрозе	
		Комплексы упражнений при заболеваниях суставов	
		Комплексы упражнений при плоскостопии	
5	5	Комплексы упражнений при нарушении осанки	22
		Комплексы упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата	
		Комплексы упражнений после ишемического и геморрагического инсульта	
6	6	Комплексы упражнений при ДЦП	22
		Комплексы упражнений при параличах	
7	7	Комплекс специальных упражнений для глаз	22
		Комплекс упражнений при миопии	
7	7	Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы	22
		Комплексы упражнений при ожирении	
		Комплексы упражнений при сахарном диабете	

8	8	Подвижные игры	22
		Эстафеты	
		Упражнения со скакалкой в движении	
		Упражнения с эспандерами в движении в парах	
9	9	Упражнения с набивными мячами	22
		Упражнения с гантелями	
		Упражнения с утяжелителями	
		Круговая тренировка	
10	10	Суставная гимнастика	22
		Стретчинг	
		Упражнения йоги	
		Упражнения на ковриках в парах	
11	11	Пилатес	22
		Упражнения с эспандерами	
		Упражнения на степях	
		Упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	
12	12	Круговая тренировка	22
		Упражнения с гимнастической палкой	
		Упражнения на ковриках в парах	
		Упражнения с эспандерами на ковриках	
13	13	Упражнения на степях в парах	22
		Разучивание базовых шагов аэробики	
		Упражнения с баскетбольным мячом	
		Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи)	
14	14	Упражнения на равновесие	22
		Подвижные игры	
		Упражнения на гимнастических скамейках	
		Полоса препятствий с использованием различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики)	
15	15	Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек	22
		Упражнения на ковриках	
		Обучение технике элементов баскетбола	
		Передачи мяча в движении в парах	
16	Подготовка к зачету	Передачи мяча во встречном движении	0
		Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом	
Итого			328

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 «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	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. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74265.html	2017
2	Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63240.html	2015

б) Дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Белокрылов М.Н. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс] : учебник / Белокрылов М. Н.. — Электрон. текстовые данные. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70632.html	2007
2	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. Черапкина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74266.html	2009

в) Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks

г) Программное обеспечение:

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

д) Методические указания

№ п/п	Наименование	Год издания
1	Оформление контрольных работ, рефератов, курсовых работ и проектов, отчетов по практике, выпускных квалификационных работ. Методические указания/Составители А.Ю. Уразбахтина, Р.М. Бакиров, В.А. Смирнов [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.vfistu.ru/images/files/docs/metodichka_po_oformleniu_v3.pdf	2018
2	Учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы	2019

	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. –15с. - Режим доступа: http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg_po_sam_rabote.pdf	
3	Наводкин О.В.Методическая разработка «Основы техники игры в волейбол» по выполнению практических работ. Воткинский филиал ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинск, 2011г., с.22	2011

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1	СК«Юность» (бассейн) оборудование : тренажёры, плавательные дорожки,
2	Стадион «Знамя» -Оборудование : беговые дорожки.
3	ФОК «Атлет» -Оборудование : мячи, волейбольная сетка, баскетбольный щиты, теннисные столы, тренажеры,

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	 01.09.18
2019-2020	 02.09.19
2020-2021	
2021-2022	
2022-2023	
2023-2024	

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 «Высшая математика, физика, химия»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры «ВМФХ»

«25» 04 2018 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой



К.Б. Сентяков

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лечебная физическая культура
(наименование дисциплины)

38.03.01 «Экономика»
(шифр и наименование направления/специальности)

Экономика предприятий (организаций)
(наименование профиля/специальности/магистерской программы)

бакалавр
квалификация (степень) выпускника

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Общие основы ЛФК	ОК-8	Тестирование
2.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	ОК-8	-
3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	ОК-8	-
4.	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов	ОК-8	-
5.	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	ОК-8	-
6.	ЛФК при заболеваниях органов зрения	ОК-8	-
7.	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ	ОК-8	-
8.	Развитие ловкости и скорости	ОК-8	-
9.	Развитие силы	ОК-8	-
10.	Развитие гибкости	ОК-8	-
11.	Развитие силовой выносливости	ОК-8	-
12.	Развитие координации и гибкости	ОК-8	-
13.	Развитие ловкости	ОК-8	-
14.	Развитие координации и равновесия	ОК-8	-
15.	Развитие скорости и координации	ОК-8	-
16.	Подготовка к зачету	ОК-8	Зачет

Описания элементов ФОС

Наименование: зачет

Представление в ФОС: перечень вопросов

Перечень вопросов для проведения зачета:

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
2. Нетрадиционные виды питания (вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание).
3. Школа здоровья глаз.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Йога – одна из систем оздоровления организма.
6. Оздоровительный бег.
7. Оздоровительная ходьба.
8. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
9. Дыхательная гимнастика.
10. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, основа здорового образа жизни.
11. Самоконтроль на занятиях физического воспитания.
12. Красивая осанка (упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, рук, ног в различных положениях и с различными предметами).
13. Практика очищения и восстановления организма.
14. Народная медицина.
15. Массаж, самомассаж.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: контрольная работа

Представление в ФОС: набор вариантов заданий

Варианты вопросов:

1. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
2. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, учет экологии, окружающей среды. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.
4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

5. Принципы ФК: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Цели и задачи ОФП (общая физическая подготовка). Специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сердечных сокращений). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.

6. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Ежедневная гимнастика: коррегирующая гимнастика для глаз, причины нарушения зрения, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, специальные упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения: методика Стрельниковой, Бутейко, йоговская дыхательная гимнастика.

8. Роль питания в формировании здоровья. Понятие о рациональном питании. Пища как источник энергии. Роль белков, жиров и углеводов. Роль витаминов в сохранении здоровья. Минеральные вещества, их роль в рациональном питании. Роль воды в организме.

9. Гигиенические требования к условиям занятий. Методика закаливания. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности ФК и банные процедуры. Массаж, самомассаж.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Уровень освоения компетенции							
№	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	Компетенция освоена*			
				отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З– 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; У– выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты) физической культуры; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика, плавание);	Контрольная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению
				Зачет			Незачет
		Н– владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.			Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине