Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический университет»
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ
Б1.В.05 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

Квалификация выпускника - Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практич. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	10	72	10	22			40	зачет
заочная	10	72	4	6			62	зачет

Махачкала, 2022

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: «Оздоровительная физическая культура» доцент, к.б.н. Самурханова А.А.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: теории и методики физической культуры *(протокол №3 от «12»октября 2022 г.)*
Зав. кафедрой: Абдулаева М.А., к.п.н. _____ 12.10.2022 г.
(подпись)

Ученом совете факультета ФК и БЖ *(протокол №2 от «14»октября 2022 г.)*

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент _____ 14.10.2022г.
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ *(протокол № 1 от «20» октября 2022г.)*

Председатель совета: Дибиров И.А. _____ 20.10.2022г.
(подпись)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цель освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» - ознакомить студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-8.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно- воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса. ОПК-8.3. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.05 «Оздоровительная физическая культура» относится к **части, формируемой участниками образовательных отношений** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина Б1.В.05 «Оздоровительная физическая культура» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Биомеханика», «Гигиена физического воспитания».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Адаптивная физическая культура», «Спортивная метрология», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ОПК-8

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-8. Способен	Применяет методы анализа педагогической	- Проектирует и осуществляет	Осуществляет педагогическое

осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.	учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.	сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 10 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		№10
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**32**	**32**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10	10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	22	22
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**40**	**40**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		№10
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**10**	**10**

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№10
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**62**	**62**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		Зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1.	Основы оздоровительной физической культуры. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ОФК.	14	2		4	8
2.	Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	14	2		4	8
3.	ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	14	2		4	8
4.	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	16	2		6	8
5.	Классификация приемов классического массажа,	14	2		4	8

	физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека					
	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					
	Подготовка к экзамену (зачету)					
	Итого:	**72**	**10**		**22**	**40**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1.	Основы оздоровительной физической культуры. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ОФК.	16	2		2	12
2.	Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	16	2		2	12
3.	ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	14			2	12
4.	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	14				14
5.	Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	12				12
	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					
	Подготовка к экзамену (зачету)					
	Итого:	**72**	**4**		**6**	**62**

5.1. Содержание разделов дисциплины «Оздоровительная физическая культура»

Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ОФК.

Основы ОФК. Введение в предмет. История развития. ОФК на этапах восстановительного лечения. Формы проведения ОФК. Средства, методы и методики

ОФК. Роль ОФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ОФК. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Общеразвивающие и специальные упражнения. Значение гимнастических упражнений в ОФК. Дыхательные упражнения на лечебно-оздоровительных занятиях. Двигательные режимы в системе ЛФК.

Раздел 2. Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.

Классификация и характеристика травм. Понятие о травматической болезни. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении. Двигательные режимы при диафизарных переломах. Оценка эффективности занятий.

Раздел 3. ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Краткая клиническая характеристика наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотонический синдром). Двигательные режимы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ОФК при основных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Оценка эффективности занятий.

Раздел 4. Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа.

Определение массажа. Механизмы физиологического действия массажа. Ответные реакции на массажные воздействия. Характер массажа. Показания и противопоказания к массажу. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России. Санкт-Петербургская школа спортивного массажа. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. Применение смазывающих средств при массаже. Спортивный массаж – тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный при спортивных заболеваниях и травмах. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Су-джок массаж. Аурикулярный массаж. Висцеральный массаж. Восточный массаж. Линейный массаж. Аппаратные виды массажа (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и другие). Краткая характеристика, показания и противопоказания к различным видам массажа.

Раздел 5. Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека.

Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся

1	Основы оздоровительной физической культуры. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ОФК.	Реферат. Опрос.
2	Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	Реферат. Опрос.
3	ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Собеседование. Письменный анализ научных и методических работ.
4	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	Собеседование. Комплект тестов.
5	Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	Реферат. Опрос.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1.	Основы оздоровительной физической культуры. Введение в предмет. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ОФК.	Конспект лекции, устный опрос.	ОПК-8
2.	Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	Конспект лекции, устный опрос, подготовка глоссария, реферат.	ОПК-8
3.	ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Конспект лекции, устный опрос, реферат.	ОПК-8
4.	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	Конспект лекции, устный опрос, реферат.	ОПК-8
5.	Классификация приемов	Конспект лекции, устный	ОПК-8

	классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	опрос, реферат, самостоятельные задания, практические задания	

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 8; форма аттестации – экзамен.

2. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Понятие об оздоровительной физической культуре.
2. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ОФК.
3. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
5. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
6. Характеристика упражнений на координацию.
7. Характеристика упражнений на растягивание.
8. Характеристика упражнений на расслабление.
9. Характеристика упражнений на равновесие.
10. Характеристика дыхательных упражнений.
11. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
12. Характеристика лечебно-бытовых упражнений.
13. Характеристика различных форм проведения ОФК.
14. Характеристика игр, используемых с лечебной целью.
15. Понятие и классификация двигательных режимов, используемых в ОФК
16. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
17. Особенности проведения поглаживания
18. Растирание: определение, физиологическое действие
19. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
20. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения Особенности проведения растирания
21. Разминание: определение, физиологическое действие
22. Основные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения Вспомогательные приемы разминания: техника выполнения, места эффективного применения Особенности проведения разминания
23. Вибрация: определение, физиологическое действие
24. Основные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
25. Вспомогательные приемы вибрации: техника выполнения, места эффективного применения
26. Особенности проведения вибрации
27. Спортивный массаж: особенности, показания, противопоказания
28. Виды спортивного массажа
29. Тренировочный массаж: методика проведения массажа, продолжительность
30. Тренировочный массаж: цель, задачи, особенности проведения массажа
31. Тренировочный массаж: спина, шея, плечо
32. Тренировочный массаж: локтевой сустав, предплечье, кисть
33. Тренировочный массаж: область таза, задняя поверхность бедра 12

34. Тренировочный массаж: задняя поверхность коленного сустава, икроножная мышца Тренировочный массаж: ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, передняя большеберцовая мышца

35. Тренировочный массаж: передняя поверхность коленного сустава, передняя поверхность бедра Тренировочный массаж: грудная клетка, живот

36. Предварительный массаж: цель, виды массажа

37. Разминочный массаж: задачи массажа, особенности проведения

38. Разминочный массаж: методика проведения, особенности

39. Массаж в предстартовых состояниях: предстартовая лихорадка (методика массажа)

40. Массаж в предстартовых состояниях: стартовая апатия (методика массажа)

41. Согревающий массаж: цель, задачи, особенности проведения 50. Согревающий массаж: методика проведения

42. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения

43. Восстановительный массаж: методика проведения

44. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа

45. Ушибы: задачи массажа, методика проведения

46. Растяжение связок суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения

47. Растяжение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения

48. Растяжение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения Вывих: задачи массажа, методика проведения.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проверки достижения запланированных результатов обучения в процессе освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура».

Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины

1. Лечебная физкультура — это:

1. лечебный метод
2. медицинская специальность
3. научная дисциплина
4. составная часть реабилитационного процесса

2. Понятию оздоровительной физической культуры соответствует термин:

1. физическая реабилитация
2. кинезотерапия
3. рефлексотерапия
4. механотерапия

3. При назначении ОФК врач обязан:

1. определить диагноз
2. уточнить лечебные задачи
3. подобрать средства медикаментозного лечения
4. провести исследования функционального состояния и физической подготовленности больного
5. провести дополнительные исследования

4. В клинике внутренних болезней оздоровительная физкультура используется в:

1. оздоровительной физкультуре
2. утренней гимнастике
3. лечебной гимнастике
4. элементах спортивных упражнений

5. Оздоровительная гимнастика имеет следующие разделы:

1. вводный

2. основной
3. заключительной
4. тренирующий
5. щадящий

6. Возможны следующие двигательные режимы:

1. постельный
2. палатный
3. свободный
4. щадящий
5. переходный

7. Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:

1. упражнения для мелких мышечных групп
2. упражнения для средних мышечных групп
3. упражнения для крупных мышечных групп
4. упражнения для тренировки функции равновесия
5. упражнения на координацию

8. К двигательным режимам в санатории относятся:

1. щадящий и щадяще-тренирующий
2. постельный
3. тренирующий
4. палатный
5. свободный

9. К формам оздоровительной физкультуры на щадящем двигательном режиме относятся:

1. лечебная гимнастика
2. дозированная ходьба
3. малоподвижные игры
4. бег «трусцой»
5. тренировка на велотренажере

10. Пассивными называют упражнения, выполняемые:

1. с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного
2. с помощью инструктора без усилия больного
3. с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного
4. самим больным с помощью здоровой руки или ноги
5. на велотренажере.

11. Последовательность сеанса вибрационного массажа (аппаратным методом)

1. руки
2. область таза и поясницы
3. спина
4. задняя поверхность бедра
5. колени и берцовые мышцы
6. Голень

12. Общее время проведения комбинированного метода массажа в зависимости от веса спортсмена

L1: 60 кг
L2: 75 кг
L3: 100 кг
R1: 40 минут
R2: 50 минут
R3: 60 минут

13. Температура воды при применении различных методов гидромассажа

L1: подводный массаж водяной струей

L2: массаж водяной струей на воздухе

L3: ручной массаж под водой

R1: 37-38^{0}C

R2: 20-33^{0}C

R3: 35-38^{0}C

Примерные темы рефератов:

1. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии
2. Методики дыхательной гимнастики
3. Пропаганда массовых форм оздоровления с помощью физических упражнений
4. Комплексное применение методов физиотерапевтического лечения и лечебной физкультуры
5. Лечебное плавание.
6. Оптимизация деятельности органов пищеварения методами ОФК.
7. Использование методов ОФК для профилактики преждевременного развития утомления у работников операторского профиля.
8. Использование методов ОФК для профилактики преждевременного развития утомления у работников умственного труда.
9. Использование методов ОФК для профилактики преждевременного развития утомления у работников физического труда.
10. Использование методов ОФК для борьбы с нарушениями обмена веществ у подростков и лиц молодого возраста.
11. Использование методов ОФК для борьбы с нарушениями обмена веществ у лиц пожилого возраста.
12. Использование методов ОФК для профилактики осложнений у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.
13. Использование методов ОФК для профилактики осложнений у больных при острых инфекционных заболеваниях.
14. Использование методов ОФК при почечнокаменной болезни.
15. Использование методов ОФК у больных с хроническими инфекционными поражениями почек.
16. Использование методов ОФК у больных с ревматическими поражениями суставов. Использование методов ОФК у больных для реабилитации после стрессов.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных	Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе	Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития	Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Не умеет Не умеет анализировать педагогические ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

знаний	специальных научных знаний.	когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.		

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 256 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, И.Т. Коваль, Т.И. Родионова - М.: Академия-Пресс, 2005.

4. Нарзулаев С. Б. Гигиена физической культуры: учебное пособие / СБ. Нарзулаев, Л.В. Капилевич, А.А. Борщевский. - Томск: Издательство ТГПУ, 2001. - 356 с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Еремин Ю. Н. Гигиена питания / Ю.Н. Еремин, Ю.И. Окорокова. - Москва: Медицина, 2001.

2. Лаптев А. П. Гигиена / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский.- Москва: ФиС, 2010.

3. Лаптев А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физической культуры /А.П. Лаптев, И.Н. Малышева; - М.: ФиС, 2002.

4. Лаптев А. П. Закаляйтесь на здоровье / А.П. Лаптев. - Москва: Медицина, 2001.

5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 336 с. (есть и пред. изд.)

6. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие. - М.: Академия, 2008. - 256 с.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура»

1. Сетевая электронная библиотека - URL: http // wib.ido.ru
2. Электронная библиотека - URL: http // stratum.pstu.as.ru
3. Виртуальные библиотеки - URL: http // imin.urc.ac.ru
4. Российская национальная библиотека - URL: http // www.rsl.ru
5. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
6. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
7. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
8. Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. MicrosoftPowerPoint
2. MicrosoftWord

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины производится на базе мультимедийных учебных аудиторий ФФК ДГПУ.

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.

2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.

4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.

5. Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы: психрометр, анемометр, термометры, спирометры, прибор для измерения атмосферного давления (барометр), ростомеры, весы, мелкая рулетка и т.д.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной

перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

,

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ: «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Цель освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура»: ознакомить студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, различными видами массажа и другими методами восстановительной терапии, а также обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно- воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса. ОПК-8.3. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

4. Общая трудоемкость дисциплины «Оздоровительная физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

5. Семестр: 10

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Основы оздоровительной физической культуры. Введение в дисциплину. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Двигательные режимы в системе ОФК.
2. Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.
3. ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа
5. Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: экзамен

8. Автор: Самурханова А.А., доцент кафедры ТиМФК