Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова"
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
_____ Гаджиев Г.Д.
«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.08 ПРЕДМЕТНО МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Б1.В.05 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки - 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) – «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура»
Квалификация выпускника - Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная
Год приема - 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практич. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	9	72	12	20			40	зачет
заочная	9	72	4	6			59	зачет

Махачкала, 2024

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
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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: УК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в оздоровительном спорте;	- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения в спортивной подготовке, развития физических качеств,	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Оздоровительная физическая культура; - навыками и опытом

полноценной социальной и профессиональной деятельности	- средства и методы общей и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся оздоровительным спортом	а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в спортивной подготовке;	составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 9 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**	
	час.	**В т.ч. по семестрам**
		№9
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**32**	**32**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12	12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20	20
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**
		№8
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**	**72**
1. Контактная работа:	**10**	**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

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№8
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)	**59**	**59**
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		5/6	8/8
2.	Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	14	4		5/2	8/8
3.	ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	14	2/4		5/4	10/8
4.	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	14	2		5/4	6/8
5.	Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	16	2		5/6	8/8
	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					

	Подготовка к экзамену (зачету)					
	Итого:	**72**	**12/1**		**20/22**	**40/40**

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.	14	2		2	12
2.	Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	14	2			12
3.	ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	16			2	10
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	14			2	11
	Курсовое проектирование					
	Консультация к экзамену					
	Подготовка к экзамену (зачету)					
	Итого:	**72**	**4**		**6**	**59**

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	Реферат. Опрос.

	травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	
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.	УК-7
2.	Оздоровительная физическая культура в травматологии и ортопедии. ОФК при диафизарных переломах конечностей.	Конспект лекции, устный опрос, подготовка глоссария, реферат.	УК-7
3.	ОФК при заболеваниях внутренних органов. ОФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Конспект лекции, устный опрос, реферат.	УК-7
4.	Основы массажа. История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Классификация видов массажа	Конспект лекции, устный опрос, реферат.	УК-7
5.	Классификация приемов классического массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека	Конспект лекции, устный опрос, реферат, самостоятельные задания, практические задания	УК-7

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации

всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;

- «хорошо» - 70-84 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;

- «зачтено» - 51 и выше балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый бал студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине,	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 51 баллов)

Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 51 баллов)	**Удовлетворительно** (51-69 баллов)	**Хорошо** (70-84 баллов)	**Отлично** (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
-ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. **Семестр – 9; форма аттестации – зачет.**
2. **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Понятие о ОФК.
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 почечно-каменной 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»
УК-7 УК 7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Неточно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Частично определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК 7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, не совсем точно отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на	Частично владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, частично отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и	Не владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,

	воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

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 электроном 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.

,

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