

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»



В.В. Соболев

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 11/033

По дисциплине: Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Лечебная физическая культура

(наименование – полностью)

для специальности/направления: 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

(шифр, наименование – полностью)

по профилю/программе/специализации «Электроника, радиотехника и связь»

(наименование – полностью)

форма обучения: очная

(очная, очно-заочная или заочная)

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5
Контактные занятия (всего)	328	66	66	66	66	64
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	66	66	66	66	64
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость час	328	66	66	66	66	64

Кафедра Физическая культура и спорт

Полное наименование кафедры, представляющей рабочую программу

Составители Кузнецова Любовь Николаевна, к.п.н., доцент

Ф.И.О.(полностью), степень, звание

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и утверждена на заседании кафедры ФКиСТ

Протокол от 14.05.2019 г. № 30

Заведующий кафедрой ФКиСТ

В.С. Кожевников
14.05 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану

Утверждено на заседании учебно-методической комиссии по УГСН

440000 ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

(шифр и наименование – полностью)

Протокол от 27.05 2019 г. № 2

Председатель учебно-методической комиссии по УГСН

440000 ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

(шифр и наименование – полностью)

Ю.Н. Семин
(подпись)
27.05 2019 г.
(дата)

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины		Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Лечебная физическая культура				
Номер	11	Академический год		2019/2020	семестр	1,2,3,4,5.
кафедра	ФКиСТ	Программа	44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», профиль «Электроника, радиотехника и связь»			
Составитель	Кузнецова Любовь Николаевна, к.п.н., доцент					
Цели и задачи дисциплины, основные темы	Цели: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Задачи: формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Умения: выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи. Навыки: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Практические занятия: Общие основы ЛФК. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. ЛФК при заболеваниях органов зрения. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ. Развитие ловкости и скорости. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. Развитие координации и гибкости. Развитие ловкости. Развитие координации и равновесия. Развитие скорости и координации. Контрольные упражнения.					
Основная литература	1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html 2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Глазина Т.А., Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 125 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html					
Технические средства	Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.					
Компетенции	Приобретаются студентами при освоении дисциплины					
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
Зачетных единиц	-	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов	-	328	-	-
Виды контроля	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	Условие зачета модуля	получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	-
формы	Зачет	-				
Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины				Физическая культура (среднее (полное) общее образование)		

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дисциплины:

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

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

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

уметь:

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

владеть:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Для изучения дисциплины студент должен

знать:

- физическую культуру в объеме школьной программы.

уметь:

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

владеть:

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

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

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

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

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

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

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

3.4 Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Компетенции	Индексы компетенций	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навык и (№№ из 3.3)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: средства, методы, принципы, роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека; основы здорового образа жизни.	1,2,3	1,2,3,4,5	1
	УК-7.2. Умеет: применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1,2,3	1,2,3,4,5	1
	УК-7.3. Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств.	1,2,3	1,2,3,4,5	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды контактной работы, самостоятельная работа студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек	прак.	лаб.	СРС*	
1	Общие основы ЛФК	1	1-5	-	20	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	1	6-13		32			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	1	14-16		10			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
4	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-	2	1-10		40			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий

	двигательного аппарата и суставов							
5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	2	11-14		16			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
6	ЛФК при заболеваниях органов зрения	2	15-16		6			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
7	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ	3	1-5		20			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
8	Развитие ловкости и скорости	3	6-11		24			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
9	Развитие силы	3	12-16		18			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
10	Развитие гибкости	4	1-6		24			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
11	Развитие силовой выносливости	4	7-11		20			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
12	Развитие координации и гибкости	4	12-16		18			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
13	Развитие ловкости	5	1-5		20			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
14	Развитие координации и равновесия	5	6-10		20			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
15	Развитие скорости и координации	5	11-15		20			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий
16	Контрольные упражнения	1-5	16-17		20			зачет
	Всего				328			

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	Общие основы ЛФК Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц	1	1,2	1
2	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца, гипертонии, ишемической	1	1,2	1

	болезни сердца, инфаркте миокарда, недостаточности кровообращения Комплексы упражнений при пневмонии, бронхитах, бронхиальной астме			
3	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения Комплексы упражнений при язвенной болезни, гастрите, болезнях желчевыводящей системы	1	1,2	1
4	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов Комплексы упражнений при заболеваниях суставов, сколиозе, остеохондрозе, плоскостопии, травмах опорно-двигательного аппарата	1	1,2	1
5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы Комплексы упражнений после инсультов, при параличах, ДЦП	1	1,2	1
6	ЛФК при заболеваниях органов зрения Комплекс специальных упражнений для глаз Комплекс упражнений при миопии	1	1,2	1
7	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ Комплексы упражнений при ожирении, заболеваниях щитовидной железы, сахарном диабете Комплексы упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы	1	1,2	1
8	Развитие ловкости и скорости Подвижные игры, эстафеты Упражнения со скакалкой в движении Упражнения с эспандерами в движении в парах	1,2	1,3,5	1
9	Развитие силы Упражнения с набивными мячами, гантелями, утяжелителями	1, 2, 3	1,2,5	1
10	Развитие гибкости Суставная гимнастика, стретчинг, упражнения йоги, пилатес	1, 2, 3	-	1
11	Развитие силовой выносливости Упражнения с эспандерами, на степях, в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу, круговая тренировка	1, 2, 3	-	1
12	Развитие координации и гибкости Упражнения с гимнастической палкой, на ковриках, Упражнения с эспандерами на степях Упражнения с эспандерами на ковриках Разучивание базовых шагов аэробики	1, 2, 3	1,4,5	1
13	Развитие ловкости Упражнения в тройках с баскетбольным мячом Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи) Упражнения на равновесие Подвижные игры	1, 2, 3	1,3,4	1
14	Развитие координации и равновесия Упражнения на гимнастических скамейках Полоса препятствий с использованием	1, 2, 3	1,3,4	1

	различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики) Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек			
15	Развитие скорости и координации Обучение технике элементов баскетбола Передача мяча в движении в парах Передаче мяча во встречном движении Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом.	1, 2, 3	1, 3, 4	1
16	Контрольные упражнения. Выполнение контрольных нормативов.			1

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1	Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	6
2.	1	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	8
3.	1	Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц	6
5.	2	Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца	4
6.	2	Комплексы упражнений при гипертонии	6
7.	2	Комплексы упражнений при ишемической болезни сердца	6
8.	2	Комплексы упражнений при недостаточности кровообращения	4
9.	2	Комплексы упражнений при пневмонии	4
10.	2	Комплексы упражнений при бронхите	4
11.	2	Комплексы упражнений при бронхиальной астме	4
12.	3	Комплексы упражнений при язвенной болезни	4
13.	3	Комплексы упражнений при гастрите	4
14.	3	Комплексы упражнений при болезнях желчевыводящей системы	2
15.	4	Комплексы упражнений при сколиозе	8
16.	4	Комплексы упражнений при остеохондрозе	6
17.	4	Комплексы упражнений при заболеваниях суставов	6
18.	4	Комплексы упражнений при плоскостопии	6
19.	4	Комплексы упражнений при нарушении осанки	8
20.	4	Комплексы упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата	6
21.	5	Комплексы упражнений после ишемического и геморрагического инсульта	6
22.	5	Комплексы упражнений при ДЦП	6
23.	5	Комплексы упражнений при параличах	4
24.	6	Комплекс специальных упражнений для глаз	4
25.	6	Комплекс упражнений при миопии	2
26.	7	Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы	6
27.	7	Комплексы упражнений при ожирении	8
28.	7	Комплексы упражнений при сахарном диабете	6
29.	8	Подвижные игры	6
30.	8	Эстафеты	6
31.	8	Упражнения со скакалкой в движении	6
32.	8	Упражнения с эспандерами в движении в парах	6
33.	9	Упражнения с набивными мячами	6
34.	9	Упражнения с гантелями	4
35.	9	Упражнения с утяжелителями	4

36.	9	Круговая тренировка	4
37.	10	Суставная гимнастика	2
38.	10	Стретчинг	4
39.	10	Упражнения йоги	6
40.	10	Упражнения на ковриках в парах	6
41.	10	Пилатес	6
42.	11	Упражнения с эспандерами	4
43.	11	Упражнения на степях	6
44.	11	Упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	6
45.	11	Круговая тренировка	4
46.	12	Упражнения с гимнастической палкой	2
47.	12	Упражнения на ковриках в парах	4
48.	12	Упражнения с эспандерами на ковриках	4
49.	12	Упражнения на степях в парах	4
50.	12	Разучивание базовых шагов аэробики	4
51.	13	Упражнения с баскетбольным мячом	4
52.	13	Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи)	8
53.	13	Упражнения на равновесие	4
54.	13	Подвижные игры	4
55.	14	Упражнения на гимнастических скамейках	6
56.	14	Полоса препятствий с использованием различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики)	4
57.	14	Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек	4
58.	14	Упражнения на ковриках	6
59.	15	Обучение технике элементов баскетбола	6
60.	15	Передачи мяча в движении в парах	6
61.	15	Передачи мяча во встречном движении	4
62.	15	Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом	4
63.	16	Прием контрольных нормативов.	20
	Всего		328

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

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

5.1 Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html	2012
2.	Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Глазина Т.А., Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 125 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html	2017

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Белокрылов Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс]: учебник/ Белокрылов Н. М.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015.— 123 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70632.html .— ЭБС «IPRbooks»	2015
2.	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/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74265.html .— ЭБС «IPRbooks»	2017

в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks
<http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС
http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.
4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

г) программное обеспечение:

1. Microsoft Office Standard 2007 (Open License : 42267924).
2. Doctor Web Enterprise Suite (Лицензия № 116663324).

д) методические указания

1. Гибадуллин И.Г., Анисимова А.Ю., Дресвянникова С.В. Лечебная физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие по выполнению практической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Лечебная физическая культура» для студентов, обучающихся по направлению 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)». – ФГБОУ ВО ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2019 г., рег. № 345/МиЕН

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Спортивные сооружения (зал, стадион).

№№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1	Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование. Перечень специализированного оборудования приведен в справке о материально-техническом обеспечении.

Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год

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

Учебный год	«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)
2019- 2020	<i>В. К.</i> 14.05.2019
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.
Лечебная физическая культура»**
(наименование дисциплины)

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

Описания элементов ФОС

Наименование: зачет

Представление в ФОС: требования

Перечень требований для проведения зачета:

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

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

Представление в ФОС: перечень заданий

Варианты заданий:

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

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14,00	14,30	14,60
	Женщины	15,70	16,00	17,00	17,90	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м. вес до 85 кг. вес более 85 кг. Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Мужчины	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
	Женщины	12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
		10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
		10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
Прыжок в длину с места (м, см)	Мужчины	2,50	2,40	2,30	2,23	2,15
	Женщины	1,90	1,80	1,68	1,60	1,50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

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

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

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

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

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

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

2 Критерии оценки:

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

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