

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
Технологический факультет
Кафедра экономики**



УТВЕРЖДАЮ
Декан технологического факультета
О.В. Яковлев
2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективный модуль по физической культуре и спорту
Лечебная физкультура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат
Направление подготовки – 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) – Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Учебный план 2016 года разработки

Описание учебной дисциплины по формам обучения

| | | Очная | | | | | | | Заочная | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|------------|---------------------|-----------------------------------|-------|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|----------|
| Курс | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | РГР, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) | Курс | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | Контрольная работа, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) | |
| 1 | 1 | 108 | 18 | 2 | 16 | | 86 | | | | | 4 (зач.) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 108 | 18 | | 18 | | 86 | | | | | 4 (зач.) | 1 | 2 | 328 | 4 | 2 | | 2 | | 320 | | | | | |
| 2 | 3 | 112 | 18 | | 18 | | 90 | | | | | 4 (зач.) | | | | | | | | | | | | | | 4 (зач.) |
| Всего | | 328 | 54 | 2 | 52 | | 262 | | | | | 12 (зач.) | Всего | | 328 | 4 | 2 | | 2 | | 320 | | | | | 4 (зач.) |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, учебного плана.

Программу разработала С.П. Васильченко, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»
Протокол № 1 от 06.09. 2021 г. Зав. кафедрой С.Б. Букша

Рассмотрено на заседании выпускающей кафедры экономики ФГБОУ ВО «КГМТУ»
Протокол № 1 от 15.09. 2021 г. Зав. кафедрой В.В. Скоробогатова

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

Подписано простой электронной подписью

Ректор: Е. П. Масюткин

Дата: 11.01.2021

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|---|---|
| ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: - основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов; - 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 индивидуальных занятий различной направленности. Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности и работоспособности. Владеть: - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности. - методами совершенствования основных физических качеств человек; - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности; - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий. |

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается студентами с ослабленным здоровьем. При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины: физическая культура.

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности: в направлении физического самосовершенствования студентов, профилактики и лечения заболеваний и травм, а также для поддержания здоровья и работоспособности.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура дисциплины

| Наименования разделов, тем | Общее количество часов | Очная форма | | | | | | | | | Общее количество часов | Заочная форма | | | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|--------------|----------|------------------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------|--------------|----------|
| | | Распределение часов по видам занятий | | | | | | | | | | Распределение часов по видам занятий | | | | | | | | |
| | | Ауд. | ЛК | ЛЗ | ПЗ (сем) | СР | КП (КР) | РГР | Консультации | Контроль | | Ауд. | ЛК | ЛЗ | ПЗ (сем) | СР | КП (КР) | Контрольная работа | Консультации | Контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Семестр 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | 7 | 3 | 1 | | 2 | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | 15 | 3 | 1 | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | 12 | 2 | | | 2 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Курсовой проект (работа) | | | | | | | - | | | | | | | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | | | - | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| Всего часов в семестре | 108 | 18 | 2 | - | 16 | 86 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Семестр 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на | 6 | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 41,25 | 1,25 | 1 | | 0,25 | 40 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|
| веществ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Курсовой проект (работа) | | | | | | | - | | | | | | | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | | | - | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| Всего часов в семестре | 112 | 18 | - | - | 18 | 90 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 328 | 54 | 2 | - | 52 | 160 | - | - | - | 24 | 328 | 4 | 2 | - | 2 | 320 | - | - | - | 4 |

4.2 Содержание лекций

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | |
|--|---|-------------------------------------|----------|
| | | очная | заочная |
| Семестр 1 очной формы обучения / 2 заочной формы обучения | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физической культуре | | | |
| 1 | Безопасность жизнедеятельности и профилактика травматизма на занятиях по лечебной физической культуре. Методические основы занятий и организация самоконтроля | 1 | 1 |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | | | |
| 1 | Методика занятий физическими упражнениями при остеохондрозе, нарушении осанки, сколиозе, плоскостопии, артрозах, травмах | 1 | 1 |
| Всего часов | | 2 | 2 |

4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Темы практических занятий

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | |
|--|---|-------------------------------------|---------|
| | | очная | заочная |
| Семестр 1 | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | | | |
| 1 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | 2 | |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | | | |
| 2 | Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | 2 | |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | | | |
| 3 | Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 2 | |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | | | |
| 4 | Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | 2 | |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | | | |
| 5 | Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | 2 | |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | | | |
| 6 | Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | 2 | |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения | | | |
| 7 | Лечебная физкультура при нарушении зрения | 2 | |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | | | |
| 8 | Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| Всего часов в семестре | | 16 | - |
| Семестр 2 | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | | | |
| 9 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | 2 | 0,25 |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | | | |
| 10 | Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | 2 | 0,25 |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | | | |
| 11 | Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 2 | 0,25 |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | | | |
| 12 | Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | 2 | 0,25 |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | | | |
| 13 | Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | 2 | 0,25 |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | | | |
| 14 | Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | 2 | 0,25 |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения | | | |
| 15 | Лечебная физкультура при нарушении зрения | 2 | 0,25 |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | | | |
| 16 | Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | 2 | 0,25 |
| 17 | Самоконтроль антропометрических показателей | 2 | |
| Всего часов в семестре | | 18 | 2 |
| Семестр 3 | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | | | |
| 18 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | 2 | |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | | | |
| 19 | Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | 2 | |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | | | |
| 20 | Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 2 | |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | | | |
| 21 | Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | 2 | |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | | | |
| 22 | Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | 2 | |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | | | |
| 23 | Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | 2 | |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения | | | |
| 24 | Лечебная физкультура при нарушении зрения | 2 | |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | | | |
| 25 | Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | 2 | |
| 26 | Самоконтроль функциональных показателей | 2 | |
| Всего часов в семестре | | 18 | - |
| Всего часов | | 52 | 2 |

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

| Наименование темы | Трудоемкость самостоятельной работы, час. | | Содержание работы |
|---|---|------------|---|
| | очная | заочная | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | 14 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | 36 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 36 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | 36 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | 36 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | 36 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения | 36 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | 32 | 40 | Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям |
| Всего часов | 262 | 320 | |

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

7 Методы обучения

Основными формами изучения дисциплины являются: чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа студентов.

Основным методом изучения дисциплины являются лекции, которые проводятся в лекционных аудиториях с использованием наглядных пособий и интерактивных средств. На лекциях используется мультимедийное презентационное оборудование для демонстрации иллюстративного материала, таблиц и схем, основных тезисов и выводов по теме. По каждой теме составляется список терминов и понятий и перечень контрольных вопросов, которые выносятся на самостоятельное изучение студентов. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам раздела.

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физической реабилитации, принципов применения лечебной гимнастики при заболеваниях и травмах, особенности оценки физического развития и возможности физического самосовершенствования студентов с ослабленным здоровьем.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физической реабилитации, расширения резервных возможностей организма и укрепления здоровья студентов и направлены на практическое закрепление теоретического материала.

Практические занятия по лечебной физкультуре проводятся в групповой форме, это позволяет студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также повышения физической подготовленности и работоспособности. Занятия могут проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий студент должен овладеть методиками применения лечебных упражнений, самомассажа, закаливающих процедур, а также методиками организации

самостоятельной оздоровительной тренировки, самооценки физического развития и физической работоспособности.

8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| Наименование | Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ» |
|--|--|
| основная | |
| 1. Букша С.Б. Физическая культура : курс лекций для студентов направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=634 | |
| 2. Букша С.Б. Физическая культура в специальной медицинской группе : практикум для студентов (курсантов) специальностей (направлений подготовки): 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социальная работа», 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» оч. и заоч. форм обучения / сост.: С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 88 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: https://lib.kgmtu.ru/?p=2268 | |
| дополнительная | |
| 3. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 27 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: http://lib.kgmtu.ru/?p=4117 | |
| 4. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза : практикум для курсантов специальностей: 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», и направления подгот. 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» оч. и заоч. форм обучения / Н.О. Платонова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 31 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: http://lib.kgmtu.ru/?p=2223 | |

10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Наименование информационного ресурса | Ссылка на информационный ресурс |
|---|---|
| Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ» | http://lib.kgmtu.ru/ |

| | |
|---|---|
| ЭБС «Лань» | https://e.lanbook.com/ |
| Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации | http://pravo.gov.ru/ |
| Справочная правовая система «Консультант Плюс» | http://www.consultant.ru/ |
| RSCI платформа WebofScience - база данных лучших российских журналов | http://www.technosphaera.ru/news/ |
| Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам» | http://window.edu.ru/ |
| База данных Научной электронной библиотеки | http://elibrary.ru/ |
| Официальный сайт студенческого спортивного союза России | http://www.studsport.ru/ |
| О физической культуре и спорте в Российской Федерации | http://docs.cntd.ru/document/902075039 |
| Физическая культура и спорт | http://www.minsport.gov.ru/ |
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» | http://www/infosport.ru/ |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту | http://lib/sportedu.ru/press/ |

11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| Наименование программного продукта | Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.) | Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.) |
|---|---|--|
| Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level) | Комплекс системных и управляющих программ | Лицензионное программное обеспечение |
| Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level) | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Лицензионное программное обеспечение |
| Офисный пакет LibreOffice | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций | Свободно-распространяемое программное обеспечение |

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос для мячей – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт. – 1 набор., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт.

| Содержание практической работы | Оборудование, используемое в работе |
|---|---|
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре | Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, весы, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер |
| Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка |
| Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка |
| Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка |
| Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка |
| Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка |
| Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения | Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка |
| Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок | Секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка |

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы студентов – формирование навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям. Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать двигательные умения и навыки студентам с ослабленным здоровьем. Также необходимо осуществлять самостоятельную

оздоровительную тренировку, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по адаптивной и лечебной физической культуре и спорту; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

К зачету по дисциплине необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематикой лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов, выносимых на итоговый контроль. Необходимо подготовиться и сдать по возможности нормативы по лечебной физкультуре, допустимые при имеющихся заболеваниях или травмах.