



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

 Т.В. Карасева

« 19 » июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Прикладная физическая культура, медицинская группа Б)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Лечебно-оздоровительная физическая культура

Иваново



1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь:

- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь практический опыт:



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

В специальную учебную группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8 – 10 человек.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Гимнастические упражнения	1		4	Смотри таблицу рейтинга.
2	Оздоровительные прогулки на свежем воздухе	1		2	Смотри таблицу рейтинга
3	Подвижные игры	1		2	Смотри таблицу рейтинга
Итого за курс				8	Зачет
1	Гимнастические упражнения	2		4	Смотри таблицу рейтинга.
2	Оздоровительные прогулки на свежем воздухе	2		2	Смотри таблицу рейтинга.
3	Написание и защита реферата	2		2	Смотри таблицу рейтинга
Итого за курс				8	Зачет
1	Гимнастические упражнения	3		4	Смотри таблицу рейтинга.
2	Оздоровительные прогулки на свежем воздухе	3		2	Смотри таблицу рейтинга
3	Написание и защита реферата	3		2	Смотри таблицу рейтинга
Итого за курс				8	Зачет
Итого по дисциплине:				24	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Гимнастические упражнения

Практический материал:

Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с предметами, на различных гимнастических снарядах. Движение отдельных частей тела, выполняемые из определенных исходных положений, с заранее предусмотренными направлением, амплитудой, скоростью, степенью напряжения и расслабления мышц. Элементарные упражнения для развития силы, на растягивание, на расслабление, упражнения с отягощениями, упражнения на снарядах. Смешанные висы и смешанные упоры, некоторые упражнения в сопротивлении с партнером, упражнения в равновесии.



4.2.2. Оздоровительные прогулки на свежем воздухе

Практический материал:

Физиологическая нагрузка на организм во время ходьбы существенно зависит от степени владения техникой движения и скорости движения. При недостаточной технической подготовленности требования к сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и другим системам организма существенно возрастают. Особое место отводится дыхательным упражнениям.

4.2.3. Подвижные игры

Практический материал:

Сюжетно-ролевые игры, игры-композиции, игры-задания, игры с мячом. Игры делятся на малоподвижные, подвижные и спортивные. Нагрузка регулируется включением перерывов, облегчением или усложнением игры и т.д. Из спортивных игр в практике ЛФК используют волейбол, бадминтон, теннис.

4.2.4. Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом

Практический материал:

Упражнения на сопротивление. Упражнения с отягощениями и в сопротивлении, которые укрепляют мышцы, повышают их эластичность, стимулируют процессы заживления тканей, оказывают значительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательные системы, обмен веществ.

4.2.5. Написание и защита реферата

Теоретический материал:

Выбирают тему реферата. Осуществляют подбор литературных источников. Составляют план реферата. Написание защита реферата.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

При подготовке самостоятельных практических заданий студенты проводят комплексное исследование и анализ по выбранной тематике. Работы подлежат защите с использованием инновационных возможностей информационных технологий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов;
- подготовку к написанию реферата.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;
- проверка выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

Зимняя, летняя, установочная сессии	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Определение темы реферата; 3. План работы;



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

	4. Обзор литературы 5. . Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2	1 курс 1. Методико-практическое занятие (составить комплекс) <ul style="list-style-type: none"> • строевые упражнения; • Общеразвивающие упражнения. 2. Посещаемость занятий 2 курс 1. Методико-практическое занятие (составить комплекс № 1 с учетом своего заболевания). 2. Посещаемость занятий 3 курс 1. Методико-практическое занятие (составить комплекс с учетом своего заболевания) 2. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3	1. Написание и оформление работы; 2. Защита реферата. 3. Посещаемость занятий
Зимняя, летняя, установочная сессии	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4	1. Определение темы реферата; 2. План работы; 3. Обзор литературы 4. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5	1 курс 1. Методико-практическое занятие. Проведение комплекса с группой студентов: <ul style="list-style-type: none"> • строевые упражнения; • Общеразвивающие упражнения. 2. Посещаемость занятий 2 курс 1. Методико-практическое занятие. Проведение комплекса № 2 с группой студентов с учетом своего заболевания. 2. Посещаемость занятий 3 курс 1. Методико-практическое занятие. Проведение комплекса с группой студентов с учетом своего заболевания. 2. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 6	1. Написание и оформление работы; 2. Защита реферата. 3. Посещаемость занятий

Подготовка реферата	
Определена тема, сделан план реферата и обзор литературы	10 баллов
Качество оформления реферата	20 баллов
Студент зачитывает реферат на студенческой научно-практической конференции (презентация обязательна). Реферат зачитан преподавателем	30 баллов



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

Методико-практическое занятие. Проведение комплекса с группой студентов	
Не составил	0 баллов
Составил	30 баллов.
Посещение занятий	
Посетил 50%	15 баллов
Посетил свыше 70%	30 баллов
Бонусы кафедры	До 10 баллов
Итого за семестр	100 баллов

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
Посещение занятий		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, студент защитил реферат на студенческой научно-практической конференции (презентация обязательна). Реферат зачтен преподавателем.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, студент не защитил реферат на студенческой научно-практической конференции (нет презентации). Реферат не зачтен преподавателем.

От зачета могут освобождаться студенты, посетившие более 70 % занятий и имеющие рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга и студент защитил реферат на студенческой научно-практической конференции (презентация обязательна). Реферат зачтен преподавателем.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

3. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный.
2. Мелихов, В.В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах / В.В. Мелихов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. – 123 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : [16+] / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3074-0. – DOI 10.23681/210948. – Текст : электронный.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм. — Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012. — 37 с. — http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра | учебный корпус № 6 |
| 3. Спортивный зал 20 x 40 метров | корпус № 9 |
| 4. Тренажерный зал 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 5. Зал спортивных единоборств 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

- | | |
|--|--------------------|
| 6. Тренажерный зал 5 x 15 метров | учебный корпус № 1 |
| 7. Тренажерный зал 6 x 12 метров | общежитие №4 |
| 8. Зал аэробики 7 x 10 метров | учебный корпус № 1 |
| 9. Три спортивных зала 6 x 10 метров | общежитие № 1 |
| 10. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. | |
| 11. Лыжная база | учебный корпус № 1 |

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Стартовые колодки
5. Секундомер
6. Пневматические винтовки
7. Татами
8. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
9. Гантели, гири, штанги
10. Ракетки для тенниса и т.д.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Лечебно-оздоровительная физическая культура

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта Кумирова К.А., доцент кафедры физической культуры, к.п.н. Турбачкина О.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры
« 4 » июня 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Т.В. Карасева
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Т.В. Карасева
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Т.В. Карасева
(подпись)