

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.08.1.Оздоровительно-досуговые технологии 1. Культура двигательной активности как элемент здорового образа жизни. 2. Основы лечебной физической культуры

на 144 часа(ов), 4 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2013, 2014, 2015)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

сформирование представления о здоровье как важнейшем условии выбора профессиональной деятельности и творческой активности; способах двигательной деятельности, умения творчески их применять в самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой; об основах лечебной физической культуры.

Задачи изучения дисциплины:

- сознавать социальную значимость своей будущей профессии, изучить основные средства физической культуры, применяемые с профилактической и лечебной целью;
- овладеть знаниями по вопросам здорового образа жизни в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;
- использовать полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Всего -144 час.; из них: лек.- 18 час.; прак. – 54 час.; СР- 72 час.; 4 сем. – зачет.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы), 144 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	4 семестр	
Общая трудоемкость		144
Аудиторные занятия, в т.ч.	72	72
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	54	54
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	72	72
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	6 семестр	
Общая трудоемкость		144
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	14
лекционные (ЛК)	4	4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	10	10
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	130	130
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)
ПКв-1	способность использовать основы медико-биологических знаний для осуществления профессиональной деятельности (ПКв-1)

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения

Знать	Пороговый: - роль теоретических знаний по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) для своей социальной деятельности; - средства ФВ, применяемые в процессе формирования культуры ЗОЖ; - закономерности формирования двигательных действий, современные методы обучения (ПК-2) - роль медико-биологических знаний для осуществления профессиональной деятельности (ПКв-1)
	Стандартный: - сущность и значимость культуры двигательной активности как основы ЗОЖ(ОПК-6) - средства ФВ и методику, применяемые в процессе повышения двигательной активности; структуру формирования двигательных умений и навыков; современные технологии обучения и диагностики (ПК-2) - историю развития, требования к материально-техническому обеспечению ЛФК; принципы и методы ЛФК, их роль и место в общей системе физической культуры (ПКв-1)
	Эталонный: - роль и значимость культуры двигательной активности как основы ЗОЖ; (ОПК-6) - средства ФВ и современные методы, технологии обучения и диагностики в процессе повышения двигательной активности для разного контингента занимающихся (ПК-2) - использование основ медико-биологических знаний, накопленные в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой с целью поддержания здоровья; для осуществления профессиональной деятельности (ПКв-1)
	Пороговый: - работать в локальной и глобальной сети Интернет, составить комплексы физических упражнений по оздоровительной физической культуре по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6) - использовать различные средства и методы лечебной физической реабилитации организма; анализировать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2) - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения лечебно- физкультурных занятий; с использованием инструментальных методов (ПКв-1)

Уметь	Стандартный: - анализировать влияние закономерностей развития физических способностей при выполнении комплекса упражнений оздоровительной физической культуры; (ОПК-6) - самостоятельно получать и повышать уровень знаний на основе использования различных источников информации; определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений (ПК-2) - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения лечебно- физкультурных занятий; с использованием инструментальных методов с целью поддержания здоровья; для осуществления профессиональной деятельности (ПКв-1) Эталонный: - составить комплексы физических упражнений по оздоровительной физической культуре по разным видам оздоровительной деятельности для разного контингента занимающихся по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6) - применять современные методы и технологии обучения и диагностики для оздоровительных физкультурных занятий с различными группами населения; (ПК-2) - использовать основы медико-биологических знаний для осуществления ЛФК в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании с целью поддержания здоровья (ПКв-1)
	Пороговый: - готовностью демонстрировать понимание сути средств, методов при выполнении комплекса упражнений оздоровительной физической культуры (ОПК-6) - готовностью разрабатывать комплексы физических упражнений для повышения функциональных возможностей разного контингента занимающихся на основе современных методик и технологий обучения и диагностики (ПК-2) - навыками практического применения различных методик ЛФК для лиц с различной патологией; приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; методами контроля в сфере ЛФК и массажа (ПКв-1)

Владеть	Стандартный: - готовностью использовать знания, накопленные в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях лечебной физической культурой с целью поддержания здоровья (ОПК-6) - способностью разрабатывать комплексы физических упражнений для повышения функциональных возможностей разного контингента занимающихся на основе современных методик и технологий обучения и диагностики (ПК-2) - готовностью осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения лечебно- физкультурных занятий; с использованием инструментальных методов с целью поддержания здоровья; для осуществления профессиональной деятельности (ПКв-1)
	Эталонный: - способностью проводить занятия физической культурой с целью использования основ медико-биологических знаний, накопленных в области медицины, педагогики, физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, повышения здоровья (ОПК-6) - способностью самостоятельно получать и повышать уровень знаний на основе использования различных источников информации; определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания и составлять комплексы физических упражнений, учитывая отрицательные последствия для занимающихся при неправильном подборе физической нагрузки (ПК-2) - навыками практического применения различных методик ЛФК для лиц с различной патологией; приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры; методами контроля в сфере ЛФК и массажа (ПКв-1)

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1.1	Формирование культуры здоровья и ЗОЖ личности как социально-педагогическая проблема	17	2	6		9
	1.2	Здоровье – основа здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие	17	2	6		9
2	2.1	Физическая активность как деятельность индивидуума по достижению физической кондиции, необходимой для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья	17	2	6		9

	2.2	Основные виды оздоровительных упражнений и физкультурно-оздоровительные занятия для активного отдыха	21	4	8		9
3	3.1	История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.	17	2	6		9
	3.2	Общие основы лечебной физической культуры. История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК	17	2	6		9
4	4.1	Частные методики ЛФК: - ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. - ЛФК при болезнях желчевыводящей системы. Классификация заболеваний желчевыделительной системы. Методики ЛФК при холецистите. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.	19	2	8		9
	4.2	- Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах. - Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костно-суставного аппарата. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах. - Методики ЛФК при бронхиальной астме. ЛФК при эмфиземе легких, пневмонии и плеврите	19	2	8		9
Итого			144	18	54	0	72

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	

1	1.1	Формирование культуры здоровья и ЗОЖ личности как социально-педагогическая проблема	18	1	1		16
	1.2	Здоровье – основа здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие	17		1		16
2	2.1	Физическая активность как деятельность индивидуума по достижению физической кондиции, необходимой для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья	18	1	1		16
	2.2	Основные виды оздоровительных упражнений и физкультурно-оздоровительные занятия для активного отдыха	18		2		16
3	3.1	История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.	18	1	1		16
	3.2	Общие основы лечебной физической культуры. История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК	17		1		16
4	4.1	Частные методики ЛФК: - ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. - ЛФК при болезнях желчевыводящей системы. Классификация заболеваний желчевыводящей системы. Методики ЛФК при холецистите. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.	19	1	2		16

	4.2	- Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах. - Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костно-суставного аппарата. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах. - Методики ЛФК при бронхиальной астме. ЛФК при эмфиземе легких, пневмонии и плеврите	19		1		18
Итого			144	4	10	0	130

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1.1	Формирование культуры здоровья и ЗОЖ личности как социально-педагогическая проблема - Понятия: «Здоровье», «Благополучие» человека – основа здоровья. Факторы, влияющие на благополучие человека
	1.2	- Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, организация режима питания и сна; пребывание на свежем воздухе; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе
2	2.1	- Культура двигательной активности – основа двигательной деятельности: - Двигательная активность как необходимый компонент существования человека. - Социальная основа двигательной активности. - Биологическая основа двигательной активности. - Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека - Нормы двигательной активности, регулирование своего физического состояния

	2.2	Характеристика видов оздоровительных упражнений и их влияния на уровень здоровья человека: бег, ходьба, плавание, аэробика, скандинавская ходьба, бег на лыжах, ритмическая и атлетическая гимнастика и др. Методики регулирования своего физического состояния
3	3.1	История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.
	3.2	Основные механизмы действия физических упражнений. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК.
4	4.1	ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. Стадии гипертонической болезни. Задачи ЛФК при гипертонической болезни. Периоды ЛФК для больных гипертонией в стационаре. Занятия ЛФК как метод реабилитации больных гипертонией болезни.
	4.2	Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах. Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костно-суставного аппарата. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1.1	Формирование культуры здоровья и ЗОЖ личности как социально-педагогическая проблема - Понятия: «Здоровье», «Благополучие» человека – основа здоровья. Факторы, влияющие на благополучие человека

	1.2	- Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, организация режима питания и сна; пребывание на свежем воздухе; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе
2	2.1	- Культура двигательной активности – основа двигательной деятельности: - Двигательная активность как необходимый компонент существования человека. - Социальная основа двигательной активности. - Биологическая основа двигательной активности. - Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека - Нормы двигательной активности, регулирование своего физического состояния
	2.2	Характеристика видов оздоровительных упражнений и их влияния на уровень здоровья человека: бег, ходьба, плавание, аэробика, скандинавская ходьба, бег на лыжах, ритмическая и атлетическая гимнастика и др. Методики регулирования своего физического состояния
3	3.1	История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.
	3.2	Основные механизмы действия физических упражнений. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК.
4	4.1	ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. Стадии гипертонической болезни. Задачи ЛФК при гипертонической болезни. Периоды ЛФК для больных гипертонией в стационаре. Занятия ЛФК как метод реабилитации больных гипертонией болезни.

	4.2	Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах. Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костно-суставного аппарата. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах.
--	-----	--

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1.1	Формирование культуры здоровья и ЗОЖ личности как социально-педагогическая проблема - Понятие «Здоровье»; - Благополучие человека – основа здоровья. - Факторы, влияющие на благополучие человека.
	1.2	Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, пребывание на свежем воздухе; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе Питание и его роль в жизни человека
2	2.1	Культура двигательной активности – основа двигательной деятельности - Двигательная активность как необходимый компонент существования человека - Социальная основа двигательной активности. - Биологическая основа двигательной активности - Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека
	2.2	Характеристика видов оздоровительных упражнений и их влияния на уровень здоровья человека Методики регулирования своего физического состояния
3	3.1	ЛФК как научная дисциплина и метод лечения, история метода Организационные основы ЛФК. Основные средства ЛФК. Формы, дозирование лечебных физических упражнений. Анатомо-физиологические основы ЛФК. Периоды ЛФК Показания, противопоказания к назначению лечебной физической культуры. Общие, частные.

	3.2	ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях :симптомы, их характеристика. Застой в малом круге кровообращения (проявления), Застой в большом круге кровообращения (проявления) Ишемическая болезнь сердца: Гипертония, Инфаркт миокарда, Кардиосклероз. Периоды ЛФК. Составление комплексов ЛФК при патологиях ССС.
4	4.1	Составление комплексов ЛФК при патологиях ОД. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Этиология, патогенез, клиническая картина. Бронхит. Пневмония. Бронхиальная астма. Периоды ЛФК. Составление комплексов ЛФК при патологиях ОД. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Этиология, патогенез, клиническая картина. Эмфизема, Плеврит, туберкулез
	4.2	Основы травматологии в ЛФК. Понятие о травме. Классификация травм. Этиология, патогенез, клиническая картина. Составление комплексов ЛФК при травмах верхних конечностей. Этиология, патогенез, клиническая картина. Составление комплексов ЛФК при травмах нижних конечностей Переломы таза, повреждение органов малого таза. Этиология, патогенез, клиническая картина. Составление комплексов ЛФК ЛФК при заболеваниях и повреждениях суставов ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных ЛФК в специальных медицинских группах ЛФК в детском возрасте

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1.1	Формирование культуры здоровья и ЗОЖ личности как социально-педагогическая проблема - Понятие «Здоровье»; - Благополучие человека – основа здоровья. - Факторы, влияющие на благополучие человека.
	1.2	Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, пребывание на свежем воздухе; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе Питание и его роль в жизни человека

2	2.1	Культура двигательной активности – основа двигательной деятельности - Двигательная активность как необходимый компонент существования человека - Социальная основа двигательной активности. - Биологическая основа двигательной активности - Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека
	2.2	Характеристика видов оздоровительных упражнений и их влияния на уровень здоровья человека Методики регулирования своего физического состояния
3	3.1	ЛФК как научная дисциплина и метод лечения, история метода Организационные основы ЛФК. Основные средства ЛФК. Формы, дозирование лечебных физических упражнений. Анатомо-физиологические основы ЛФК. Периоды ЛФК Показания, противопоказания к назначению лечебной физической культуры. Общие, частные.
	3.2	ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях :симптомы, их характеристика. Застой в малом круге кровообращения (проявления), Застой в большом круге кровообращения (проявления) Ишемическая болезнь сердца: Гипертония, Инфаркт миокарда, Кардиосклероз. Периоды ЛФК. Составление комплексов ЛФК при патологиях ССС.
4	4.1	Составление комплексов ЛФК при патологиях ОД. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Этиология, патогенез, клиническая картина. Бронхит. Пневмония. Бронхиальная астма. Периоды ЛФК. Составление комплексов ЛФК при патологиях ОД. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Этиология, патогенез, клиническая картина. Эмфизема, Плеврит, туберкулез
	4.2	Основы травматологии в ЛФК. Понятие о травме. Классификация травм. Этиология, патогенез, клиническая картина. Составление комплексов ЛФК при травмах верхних конечностей. Этиология, патогенез, клиническая картина. Составление комплексов ЛФК при травмах нижних конечностей Переломы таза, повреждение органов малого таза. Этиология, патогенез, клиническая картина. Составление комплексов ЛФК ЛФК при заболеваниях и повреждениях суставов ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных ЛФК в специальных медицинских группах ЛФК в детском возрасте

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1.1	Компоненты здорового образа жизни как отражение жизнедеятельности человека	реферат-конспект по данной теме
1	1.2	«Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, пребывание на свежем воздухе; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе	реферат-доклада по данной теме
2	2.1	Шесть основных типов питательных веществ, необходимых организму. Калорийность потребления продуктов.	конспект-схема по данной теме
2	2.2	Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, пребывание на свежем воздухе; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе	реферат-конспект по данной теме
3	3.1	Основы ЛФК. Принципы. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Структура. Формы. Классификация средств ЛФК, средства (основные и дополнительные). Построение задач. Составление комплексов упражнений. Показания, противопоказания к назначению ЛФК. Понятие о патологии. Периоды болезни.	реферат-доклада, подготовка к собеседованию, электронная презентация; отчет по схемам
3	3.2	Симптомы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы. Патогенез. Этиология. Клиническая картина	- электронная презентация; подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
4	4.1	Симптомы при заболеваниях органов пищеварения, эндокринной системы. Патогенез. Этиология. Клиническая картина.	реферат-доклада, подготовка к собеседованию.

4	4.2	Симптомы при травмах. Этиология. Патогенез. Клиническая картина.	блок-схемы подготовки к собеседованию, коллоквиуму. Работа с электронными образовательными ресурсами.
---	-----	--	---

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1.1	Компоненты здорового образа жизни как отражение жизнедеятельности человека	реферат-конспект по данной теме
1	1.2	«Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, пребывание на свежем воздухе; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе	реферат-доклада по данной теме
2	2.1	Шесть основных типов питательных веществ, необходимых организму. Калорийность потребления продуктов.	конспект-схема по данной теме
2	2.2	Здоровый образ жизни» и его составляющие: культура труда и учебы, пребывание на свежем воздухе; содержательный досуг; преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, токсикомания); культура сексуального поведения; культура межличностного общения и поведения в коллективе	реферат-конспект по данной теме
3	3.1	Основы ЛФК. Принципы. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Структура. Формы. Классификация средств ЛФК, средства (основные и дополнительные). Построение задач. Составление комплексов упражнений. Показания, противопоказания к назначению ЛФК. Понятие о патологии. Периоды болезни.	реферат-доклада, подготовка к собеседованию, электронная презентация; отчет по схемам
3	3.2	Симптомы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы. Патогенез. Этиология. Клиническая картина	- электронная презентация; подготовка реферат-доклада, подготовка к собеседованию,
4	4.1	Симптомы при заболеваниях органов пищеварения, эндокринной системы. Патогенез. Этиология. Клиническая картина.	реферат-доклада, подготовка к собеседованию.

4	4.2	Симптомы при травмах. Этиология. Патогенез. Клиническая картина.	блок-схемы подготовки к собеседованию, коллоквиуму. Работа с электронными образовательными ресурсами.
---	-----	--	---

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Практические занятия	учебные дискуссии;	2
2	4	Практические занятия	учебные дискуссии;	2
3	5	Практические занятия	разбор конкретных ситуаций	2
4	7	Практические занятия	разбор конкретных ситуаций	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Бароненко. Валентина Александровна Здоровье и физическая культура: учебное пособие. / В.А.Бароненко, Рапопорт Леонид Аронович. -2-е изд.перераб.- Москва: Альфа-М. ИНФА. 2010.-336 с.
2. Кузнецов Виталий Иванович. Формирование культуры здоровья в процессе уроков физической культуры в начальной школе : учеб.-метод. пособие. В 2 ч. Ч. 1 / Кузнецов Виталий Иванович. - 2-е изд., стер. - Чита : ЗабГГПУ, 2010. - 168 с. - ISBN 978-5-85158-670-5 : 121-00.
3. Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура)" / Попов Сергей Николаевич, Валеов Наиль Мустафович, Гарасева Татьяна Сергеевна; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2009. - 412 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978576956498-7 : 191-40.
4. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студентов пед. вузов / А. А. Дмитриев. - Москва : Академия, 2002. - 176 с. - ISBN 5-7695-0813-2 : 91-74.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Полиевский, Сергей Александрович. Стимуляция двигательной активности / Полиевский Сергей Александрович; С. А. Полиевский. - Москва : Физическая культура, 2006. - 256 с. - ISBN 5-9746-0031-2 : p.159.00. Ссылка на ресурс: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9158
2. Рипа, Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие / Рипа Михаил Дмитриевич; Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 170. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-04612-0 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2006. - 480 с. - Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-0:49. 11
3. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: ГАРДАРИКИ, 2000.- 447 7

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Рубанович, Виктор Борисович. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : Учебное пособие / Рубанович Виктор Борисович; Рубанович В.Б. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 264. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-05130-8 : 1000.00 Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8>

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».

<https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»

<http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

<http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»

2. Научные ресурсы:

<http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.

<https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

<http://law.edu.ru/> Федеральный правовой портал «Юридическая Россия»

<http://ecsosman.hse.ru/> Федеральный образовательный портал «Экономика, социология, менеджмент»

<http://vestniknews.ru> Вестник образования России

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

<http://megabook.ru/> Энциклопедии Кирилла и Мефодия

<http://www.krugosvet.ru/> Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Кругосвет»

<http://www.rulex.ru/> электронная репринтная версия «Русского биографического словаря» А. А. Половцова включает в себя все тома, изданные в период с 1896 по 1918 годы общим объемом ок. 2000 а.л. <http://gramota.ru/> Словари русского языка

<http://www.glossary.ru/> Тематические толковые словари

<https://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии

<http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека

<https://www.prlib.ru/> Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина

<http://rgdb.ru/> Российская государственная детская библиотека
<http://www.rgub.ru/> Российская государственная библиотека для молодежи
<http://libfl.ru/> Библиотека иностранной литературы
<http://www.shpl.ru/> Государственная публичная историческая библиотека России
<http://www.gnpbu.ru/> Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского
<http://liart.ru/ru/> Российская государственная библиотека по искусству
<http://www.rasl.ru/> Библиотека Российской Академии наук
<http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://studentam.net/> Электронная библиотека учебников
<http://rvb.ru/> Русская виртуальная библиотека
<http://www.elobook.com/> Экономическая библиотека онлайн
<http://www.classs.ru/library/> Электронная библиотека учебного центра «Бизнес-класс»
<http://www.cfin.ru> Корпоративный менеджмент
<http://eup.ru/Catalog/All-All.asp> Библиотека экономической и управленческой
<http://www.aup.ru/library/> AUP.Ru - Библиотека экономической и деловой

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-104

Учебная аудитория для проведения, занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, научно исследовательской работы. Доска аудиторная, комплект специализированной учебной мебели, тумба ораторская.

Переносное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, акустическая система.

672000, Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-106 Доска аудиторная, комплект специализированной учебной мебели.

Переносное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, акустическая система.

672000 г. Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-105.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска аудиторная, комплект специализированной учебной мебели

Переносное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, акустическая система.

672000 г. Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-107.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Динамометры кистевые, анализатор жировой массы Вc-601, аппарат Мини Ротта, видеокамера, электрокардиограф, комплекс "Варикард ВК2.51", монитор сердечного ритма Polar S610, спирометр, пневмотохометр, тонометр

672000, Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-206

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского

типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, научно-исследовательской работы Комплект специализированной учебной мебели, шкаф книжный – 4, доска интерактивная.

Литература учебная, методическая, научная, периодические издания (более 500 экземпляров).

Переносное оборудование: ноутбук, акустическая система.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

672000, Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-109

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы Доска меловая, рабочее место преподавателя, комплект специализированной учебной мебели, шкафы книжные, тумба ораторская, компьютерные столы, кресла компьютерные, принтер лазерный, компьютеры ученические (7), компьютер лаборанта, доска интерактивная, экран настенный, проектор.

Литература учебная, методическая, научная, периодические издания (более 500 экземпляров).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины вопросы по темам, предлагаемым для рассмотрения на лекционных и семинарских занятиях, распределяются не дублируя друг друга. Таким образом часть материала рассматривается на лекционных занятиях, часть – на семинарских занятиях. На лекции материал по теме излагается студентам по плану преподавателя. Для подготовки к семинарам студентам заранее выдается задание к семинарскому занятию, содержащее вопросы по теме для устного выступления (доклада, сообщения), основные понятия темы, разноуровневые задания для самостоятельной работы и список рекомендуемой литературы. При подготовке к семинарскому занятию студенту на основе анализа литературных источников необходимо выполнить одно из заданий: написать конспекты по всем вопросам темы, подготовить для выступления один из вопросов, составить терминологический словарь, выполнить самостоятельную работу.

Разработчик/группа разработчиков: Самойлова Наталья Ивановна, к.п.н, доцент, Стасюк Ольга Николаевна, к.м.н., доцент кафедры МБОФК

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**