

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.