




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

### Цели освоения дисциплины:

Целью преподавания «Оздоровительной физической культуры» является изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, разработка и утверждение принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта, формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

### Задачи освоения дисциплины:

1. Формировать у студентов прочную установку на здоровье и положительную мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Формировать умения у студентов оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения.
3. Учить студентов анализировать ценности и эффективность видов рекреационной деятельности.
4. Формировать у будущих специалистов умения разрабатывать программы использования физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации.
5. Развивать умения студентов применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.
6. Развивать умения у студентов прогнозировать условия и направления сферы досуга и активного отдыха различных категорий населения.
7. Сформировать у студентов профессионально-прикладные навыки в области физкультурно-оздоровительных технологий.  
Развивать познавательную активность студентов, самостоятельность, творческие способности в процессе изучения программы специализации «Оздоровительная ФК».


## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Данная учебная дисциплина относится к индексу Б.1.Б.20. Дисциплина «Оздоровительная ФК» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина является предшествующей Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита ВКР

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК -6 способен формировать	Знать: ответы на вопросы по теоретическому разделу программы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>Уметь: составлять тренировочные программы и поурочные планы по ОФК, составлять правильный рацион питания при основных заболеваниях, владеть методиками закаливания.</p> <p>Владеть: оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения. Применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.</p>
--	--


#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 252

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения Очная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		5	6
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	117	72	42
Аудиторные занятия:	114	72	42
лекции	50	36	14
Семинары и практические занятия	64	36	28
лабораторные работы, практикумы			
Самостоятельная работа	102	72	30
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля
Курсовая работа			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине + 36 ч. контроль	252	144	72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения Заочная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		5	6
1	2	3	4


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	34	14	20
Аудиторные занятия:	34	14	20
лекции	10	6	4
Семинары и практические занятия	12	6	6
лабораторные работы, практикумы	12	6	6
Самостоятельная работа	205	98	107
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	тесты	тесты	тесты
Курсовая работа			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, экзамен	зачет	экзамен
Всего часов по дисциплине+ 13ч. контроль	252	112	127


#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения \_\_\_\_\_ Очная \_\_\_\_\_


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры</b>							
Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического	10	2	2			6	Устный опрос, тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


воспитания.							
Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	10	2	2			6	Устный опрос, тесты
Тема 3 Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	10	2	2			6	Устный опрос, тесты
<b>Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>							
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
<b>Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>							
Тема 5. Основы построения оздоровительной тренировки.	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 6. Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме	10	2	4			4	Устный опрос, тесты
Тема 7. Характеристика средств специально-оздоровительной	10	2	4			4	Устный опрос, тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

направленности (ходьба и бег)							
Тема 8. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 9. Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.	20	6	6		4	4	Устный опрос, тесты
<b>Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях</b>							
Тема 10. ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ	14	4	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы	14	4	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 12. ОФК	14	4	4			6	Устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

при хронических заболеваний органов дыхания							опрос, тесты
Тема 13.Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК	10	2	2			6	Устный опрос, тесты
Тема 14.Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ	10	2	2			6	Устный опрос, тесты
Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата	12	2	4			6	Устный опрос, тесты
<b>Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения</b>							
Тема 16. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.	14	4	4			6	Устный опрос, тесты
Тема 17. Физическое воспитание в пожилом и	12	2	4			6	Устный опрос, тесты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями и.							
Тема 18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	14	4	4			6	Устный опрос, тесты
Итого	252	50	64		4	102	Устный опрос, тесты

#### Часы в интерактивно форме 4 часа


Форма обучения \_\_\_\_\_ Заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры</b>							




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	13	1	1			11	Устный опрос, тесты	
Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	13	1	1			11	Устный опрос, тесты	
Тема 3 Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	13	1	1			11	Устный опрос, тесты	
<b>Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни</b>								
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	13	1	1			11	Устный опрос, тесты	
<b>Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>								
Тема 5. Основы построения оздоровительной тренировки.	13	1	1			11	Устный опрос, тесты	
Тема 6. Цель и задачи занятий ОФК. Организация	12		1			11	Устный опрос, тесты	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме							
Тема 7. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)	11					11	Устный опрос, тесты
Тема 8. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)	15			4		11	Устный опрос, тесты
Тема 9. Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.	12	1			4	11	Устный опрос, тесты
<b>Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях</b>							
Тема 10.	11					11	Устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ							опрос, тесты
Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы	12	1				11	Устный опрос, тесты
Тема 12. ОФК при хронических заболеваниях органов дыхания	12					12	Устный опрос, тесты
Тема 13. Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК	12					12	Устный опрос, тесты
Тема 14. Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ	12					12	Устный опрос, тесты
Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата	12					12	
<b>Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения</b>							

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Тема 16. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.	17	1		4		12	Устный опрос, тесты
Тема 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями и.	17	1		4		12	Устный опрос, тесты
Тема 18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	17	1		4		12	Устный опрос, тесты
Итого	252	10	12	12	4	205	Устный опрос,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							тесты
--	--	--	--	--	--	--	-------

### Часы в интерактивно форме 4 часа

#### Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

ность как важнейший принцип системы физического воспитания .

Деятельность преподавателя физической культуры в области ОФК. Основные характеристики деятельности. Функции педагогической деятельности. Особенности труда преподавателя физической культуры в области ОФК. Сферы деятельности специалиста по ОФК.

#### Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Содержание ОФК. Иерархия компонентов ОФК: спорт, базовая ФК, Пролонгирующая ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК.

**Тема 3 .** Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе. Признаки ОФК. Аспекты ОФК (деятельный, предметно-ценностный, результативный). ОФК как род деятельности. Появление ОФК, как самостоятельного вида физической культуры. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная.

#### Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни

**Тема 4.** Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья.

ЗОЖ. Факторы, влияющие на здоровье человека. Виды физкультурной активности (спорт профессиональный и любительский; ФК, направленная на совершенствование физической кондиции и т.д.) Образ жизни. Составляющие формирования ЗОЖ: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям ФК, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. ЗОЖ. Здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здоровья. Компоненты индивидуального здоровья. Индивидуальное здоровье.


#### Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

**Тема 5.** Основы построения оздоровительной тренировки.

Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок. Дозирование по ЧСС. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами. Дозирование по числу повторений физических упражнений.

**Тема 6.** Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в группой форме.

Цель ОФК. Задачи ОФК (оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи). Правильное формирование занятий ОФК. Общие знания для соблюдения ЗОЖ. Организация занятий ОФК. Место проведения занятий ОФК. Комплектование групп. Содержание занятий ОФК. Значение ОФК. Секции по видам спорта. Клубы по видам интереса. Школы здоровья.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 7.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)

Виды ходьбы (прогулочная, дозированная) Влияние ходьбы на организм. Темпы ходьбы. Индивидуальный темп ходьбы. Оздоровительный бег. Влияние бега на организм. Дозировка бега. Основные принципы для достижения эффективности при беге. Пульсовой режим. Техника бега.

**Тема 8.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)

Игровая деятельность. Роль общения в процессе игры. Подвижные игры. Лапта. Футбол. Хоккей. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное плавание. Лечебное плавание. Синхронное плавание (художественное). Спортивное плавание (вольный стиль–кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй - дельфин).

**Тема 9.** Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.

#### **Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях**

**Тема 10.** ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ

Пищеварительная система. Применение физ. упражнений при заболеваниях ЖКТ.

**Тема 11.** Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы  
Сердечно-сосудистая система. ЧСС. МОК. УОК. АД. Применение ОФК при гипертонии, гипотонии, ревматизме, варикозном расширении вен.

**Тема 12.** ОФК при хронических заболеваний органов дыхания  
Дыхательная система. Закаливание. Методика выполнения ОФК. Требования к организации и проведению ОФК. ОФК при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме.

**Тема 13.** Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК  
ЦНС. ОФК при неврозах, неврастении, истерии. Методика проведения и организации ОФК.


**Тема 14.** Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ  
ОФК при сахарном диабете, ожирении. Методика проведения и организации ОФК.

**Тема 15.** Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата  
Методика проведения и организации ОФК при сколиозах, плоскостопии, радикулите,

#### **Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения**

**Тема 16.** Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.

Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Методика занятий со

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Тема 17.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

Ослабление функций организма с возрастом. Изменение максимальной ЧСС с возрастом. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий. Методические основы занятий.

**Тема 18.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой

ЧСС. Лестничная проба. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиноостатическая проба. Проба Штанге. Индекс Эрисмана, Кетле.

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е.), установленных УП направления 49.03.01 Физическая культура по каждой дисциплине, остается неизменным и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РАП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекций и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др).*

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

**Тема 1.** Значение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания (форма проведения - практическое занятие)

#### Вопросы к теме.

1. Сферы деятельности специалиста по ОФК.
2. Назовите основные характеристики деятельности
3. Функции педагогической деятельности.

**Тема 2.** Содержательные основы оздоровительной физической культуры (форма проведения - практическое занятие)


#### Вопросы к теме.

1. Содержание ОФК.
2. Иерархия компонентов ОФК

**Тема 3 .** Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе (форма проведения - практическое занятие)

#### Вопросы к теме.

1. Дайте определение ФК

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2. Содержание ФК.
3. Назовите неблагоприятные факторы среды.
4. Назовите аспекты ОФК.
5. Назовите иерархию компонентов ФК.
6. Цель, задачи ОФК
7. Организация и содержание ОФК

## **Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни**

**Тема 4.** Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья(семинар)

### **Вопросы к теме.**

1. Что такое ЗОЖ.
2. Назовите влияющие факторы на здоровье человека.
3. Виды физической активности.
4. Назовите составляющие формирования ЗОЖ.
5. Здоровье.
6. Сохранение и укрепление здоровья
7. Основные компоненты здоровья.
8. Индивидуальное здоровье.

## **Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**

**Тема 5.** Основы построения оздоровительной тренировки (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме.**

1. Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок.
2. Дозирование по ЧСС.
3. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами.
4. Дозирование по числу повторений физических упражнений.

**Тема 6.** Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в группой форме (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме.**


1. Назовите цель ОФК
2. Перечислите задачи ОФК
3. Организация занятий ОФК
4. Комплектование групп
5. Секции по видам спорта.
6. Содержание занятий ОФК.

**Тема 7.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег) (форма проведения - практическое занятие)

### **Вопросы к теме.**

1. Можно ли регулировать физическую нагрузку за счет использования различных видов ходьбы.
2. Перечислите известные виды ходьбы.
3. Назовите способы регулирования физ. нагрузки во время ходьбы. Какое значение для человека имеет походка.
4. Какое значение оказывает бег на физиологические системы.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

5. Назовите разновидности бега.
6. Назовите основные принципы организации и методики занятий оздоровительным бегом.

## 7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

**Тема 8.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание). Цель и содержание работы:

Игровая деятельность. Роль общения в процессе игры. Подвижные игры. Лапта. Футбол. Хоккей. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное плавание. Лечебное плавание. Синхронное плавание (художественное). Спортивное плавание (вольный стиль–кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй - дельфин).

1. Почему плавание является эффективным средством закаливания.
2. В чем заключается спец. воздействие воды на организм человека.
3. Назовите виды плавания.
4. Каковы особенности игровой деятельности по сравнению с циклическими локомоциями.
5. Какие задачи решаются в процессе игровой деятельности.
6. Каковы особенности игровой деятельности у подростков.

## Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения

**Тема 16.** Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем. Цель и содержание работы:

Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.


1. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
3. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Тема 17.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Цель и содержание работы: Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

Ослабление функций организма с возрастом. Изменение максимальной ЧСС с возрастом. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий. Методические основы занятий.

1. Ослабление функций организма с возрастом.
2. Изменение максимальной ЧСС с возрастом.
3. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте.
4. Формы организации занятий.
5. Методические основы занятий.

**Тема 18.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

оздоровительной физической культурой Цель и содержание работы: ЧСС. Лестничная проба. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиноостатическая проба. Проба Штанге. Индекс Эрисмана, Кетле.

1. Лестничная проба.
2. Проба с подскоками.
3. Проба с приседаниями.
4. Ортостатическая проба.
5. Клиноостатическая проба.
6. Проба Штанге.
7. Индекс Эрисмана, Кетле

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП»


## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

*Вопросы к зачету:*

Значение оздоровительной физической культуры
Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе
Функции оздоровительной физической культуры
Характеристика социального явления здоровый образ жизни
Формирование здоровый образ жизни населения
Компоненты здорового образа жизни
Понятие индивидуального здоровья
Компоненты индивидуального здоровья
Цель и задачи оздоровительной физической культуры
Организация физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
Методика занятий оздоровительной ходьбой
Методика занятий оздоровительным бегом

*Вопросы к экзамену:*

Значение оздоровительной физической культуры
Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе
Функции оздоровительной физической культуры
Характеристика социального явления здоровый образ жизни
Формирование здоровый образ жизни населения
Компоненты здорового образа жизни
Понятие индивидуального здоровья
Компоненты индивидуального здоровья
Цель и задачи оздоровительной физической культуры
Организация физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Методика занятий оздоровительной ходьбой
Методика занятий оздоровительным бегом
Роль плавания в оздоровительной физической культур
Методика занятий футболом с оздоровительной направленностью
Методические особенности оздоровительной тренировки с преимущественны использованием игровых средств
Методика занятий баскетболом с оздоровительной направленностью
Методика занятий волейболом с оздоровительной направленностью
Методика занятий хоккеем с оздоровительной направленностью
Методика занятий бадминтоном с оздоровительной направленностью
Методика применения оздоровительной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
Методика применения оздоровительной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
Профилактика функциональных расстройств Центральной нервной системы средствами оздоровительной физической культуры
Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы
Комплексные оздоровительные технологии при заболевании обмена веществ
Организация массовых и физкультурно-спортивных мероприятий
Проведение массовых и физкультурно-спортивных мероприятий
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в домах отдыха и пансионатах
Функции парков культуры и отдыха в обеспечении активного отдыха населения
Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособности разного возраста
Оценка физического здоровья в оздоровительной физической культуре


## 12.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).*


*По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.*

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная\_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Тема 1.</b> Значение	4.1. Тесты	6	тестирование, решение задач,


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

оздоровительной физической культуры (ОФК).	4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену		устный опрос
<b>Тема 2.</b> Содержательные основы ОФК	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 3.</b> Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 4.</b> Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 5.</b> Основы построения оздоровительной тренировки	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 6.</b> Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в группой форме	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	4	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 7.</b> Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	4	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 8.</b> Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 9.</b> Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	4	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 10.</b> ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 12.ОФК при хронических заболеваний органов дыхания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 13.Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 14.Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 16. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	6	тестирование, решение задач, устный опрос
	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	102	тестирование, решение задач, устный опрос

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная\_\_\_\_\_


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Тема 1.</b> Значение оздоровительной физической культуры (ОФК).	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 2.</b> Содержательные основы ОФК	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 3.</b> Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 4.</b> Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 5.</b> Основы построения оздоровительной тренировки	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 6.</b> Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в групповой форме	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 7.</b> Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 8.</b> Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 9.</b> Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика,	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.			
Тема 10. ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 11. Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 12.ОФК при хронических заболеваний органов дыхания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 13.Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 14.Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 16. Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	12	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	12	тестирование, решение задач, устный опрос
	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач	205	тестирование, решение задач,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену		устный опрос
--	---	--	--------------

### План самостоятельной работы студента

**Тема 1.** Значение оздоровительной физической культуры (ОФК).

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

1.1. Введение в теорию физической культуры.

1.2. Характеристика общих принципов физического воспитания.

1.3. Характеристика дидактических принципов ФВ: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности.

1.4. Биосоциодуховная сущность человека. Совершенствование биологической природы человека. Физическое воспитание как система формирования здорового человека. Влияние физических упражнений на здоровье человека.

1.5. Классификация средств физического воспитания (ФВ). Сущность физического упражнения. Понятие техники движения. Влияние физических упражнений на здоровье человека: на клеточном, системном уровнях. Положительное влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, состав крови, биосинтез клетки, на опорно-двигательный аппарат, на центральную нервную систему. Влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

1.6. Природные факторы оздоровления человека. Современные представления о природных и гигиенических средствах ФВ. Солнце, воздух, вода, горный климат как природные факторы ФВ. Оздоровительный эффект их использования и методика применения.

Гигиенические факторы ФВ: сопутствующие (режим питания, личная гигиена и т.д.) и самостоятельные (дыхательная гимнастика, баня, массаж и т.д.)

**Тема 2.** Содержательные основы ОФК

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

**Тема 3.** Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на семинарском занятии

Функции ОФК. Содержание ОФК. Иерархия компонентов ОФК: спорт, базовая ФК, Пролонгирующая ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК. Гипокинезия. ЛФК. Признаки ОФК. Аспекты ОФК (деятельный, предметно-ценностный, результативный). ОФК как род деятельности. Появление ОФК, как самостоятельного вида физической культуры. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная

**Раздел 2. Основы здоровья и здорового образа жизни.**

**Тема 4.** Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения.

Понятие индивидуального здоровья

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

4.1. Факторы, влияющие на здоровье человека

4.2. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье


4.3. Роль генетических факторов формирования здоровья человека

4.4. Характеристика психического здоровья

4.5. Факторы, влияющие на социальное здоровье. Компоненты здорового образа жизни, их характеристика. Резервные возможности человека.

4.6. Методы повышения резервных возможностей человека.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- 4.7. Причины нарушения психического здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Понятие духовного здоровья
- 4.8. Роль личности и среды в формировании духовного здоровья
- 4.9. Понятие семейного здоровья
- 4.10. Факторы, влияющие на здоровье семьи. Классификация и характеристика вредных привычек. Влияние алкоголя на здоровье человека. Влияние табакокурения на функциональное состояние. Причины наркомании в России и за рубежом.
- 4.11. Влияние наркотиков на физическое состояние человека. Влияние наркотиков на психическое состояние человека. Наркомания и социальная адаптация личности
- 4.12. Средства и методы работы с детьми и подростками по профилактике вредных привычек
- 4.13. Понятие индивидуального здоровья, характеристика основных компонентов: заболеваемость, состояние иммунитета, физическое развитие, физическая работоспособность, функциональная подготовленность, уровень развития основных двигательных качеств, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. Различные подходы к определению уровня здоровья человека.
- 4.14. Классификация диагностических моделей: нозологическая диагностика, донозологическая диагностика, диагностика здоровья по прямым показателям. Физическое состояние человека, понятие, основные принципы тестирования физического состояния человека. Возрастные аспекты диагностики уровня здоровья. Прогнозирование здоровья. Факторы, определяющие уровень здоровья: возраст, пол, тип кровообращения, конституциональные особенности, группа крови).

### **Раздел 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**

#### **Тема 5. Основы построения оздоровительной тренировки**

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок. Дозирование по ЧСС. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами. Дозирование по числу повторений физических упражнений.

**Тема 6. Цель и задачи занятий ОФК. Организация и содержание физкультурно - оздоровительных занятий в групповой форме**


**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Понятие «общей физической работоспособности» человека. Факторы, влияющие на уровень физической работоспособности (ФР). Методы оценки уровня физической работоспособности. Характеристика субмаксимального теста PWC 170. Методика проведения шагового варианта теста PWC 170. Методика проведения и оценка Гарвардского степ-теста. Методика проведения и оценка теста Руфье-Диксона. Методика проведения 12-минутного теста Купера. Контроль за уровнем ФР в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Особенности тестирования уровня физической работоспособности для различного контингента.

**Тема 7. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (ходьба и бег)**

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Виды ходьбы (прогулочная, дозированная) Влияние ходьбы на организм. Темпы ходьбы. Индивидуальный темп ходьбы. Оздоровительный бег. Влияние бега на организм. Дозировка бега. Основные принципы для достижения эффективности при беге. Пульсовой режим. Техника бега.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 8.** Характеристика средств специально-оздоровительной направленности (игровые занятия и плавание)

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Игровая деятельность. Роль общения в процессе игры. Подвижные игры. Лапта. Футбол. Хоккей. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Влияние плавания на организм человека. Оздоровительное плавание. Лечебное плавание. Синхронное плавание (художественное). Спортивное плавание (вольный стиль–кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй - дельфин).

**Тема 9.** Новые оздоровительные формы ФКиС: армреслинг, дайвинг, классическая аэробика, фитнес, кардиоаэробика, степ-аэробика, аквагимнастика, аквабилдинг, ритмоатлетизм, стретчинг, релакс, фитбол, сайкл.**Тема 10.** Влияние игровых занятий ОФК на здоровье индивида

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Правила армреслинга, подводное погружение, ныряние, комплекс силовых упражнений в воде, комплекс упр. На расслабление, гимнастика Эверли, велотриал, ВМХ-стрит, ВМХ - флэтлэнд

#### **Раздел 4. Комплексные оздоровительные технологии при различных заболеваниях**

**Тема 10.** ОФК в профилактике заболеваний ЖКТ

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

10.1. Характеристика хронических заболеваний ЖКТ

Представление о типичных хронических заболеваниях ЖКТ. О достижениях института Клинической и экспериментальной медицины в изучении эпидемиологии заболеваний ЖКТ у взрослых и детей Сибирского региона. Физиологическое действие физических упражнений при хронических заболеваниях ЖКТ. Временные параметры приема пищи и выполнения физических упражнений, циклические закономерности понижения и снижения биопотенциала различных отделов ЖКТ в годичном цикле.

10.2. Авторские системы детоксикации организма

Теоретические предпосылки необходимости детоксикации организма. Шесть степеней зашлакованности организма. Программа обучения оздоравливающихся различным вариантам детоксикации организма (методика Н.Семеновой, Р.Бройса, О.Елисейевой)

10.3. Циклические закономерности энергетической активности различных отделов ЖКТ

Факторы, обуславливающие циклические закономерности активности меридиана Е (желудка), РР (поджелудочной железы), F (печени), JU, UJ (толстого и тонкого кишечника). Методика расчета начала курсов РДТ (разгрузочно-диетической теории). Методика расчета благоприятных дней для проведения голодания в недельном и месячном циклах.


10.4. Методика физических упражнений при хронических заболеваниях ЖКТ

Рассматривается методика оздоровительного комплекса физических упражнений для лиц с склонностью к патологии ЖКТ.

Представление о целесообразности поэтапно усложняющейся системы физических упражнений при заболеваниях ЖКТ (на примере группы «Здоровье»).

Обучение пациентов комплексной системе оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний ЖКТ: методика физических упражнений, коррекция диеты, расчет оптимальных сроков оздоровления.

10.5. Самомассаж, как средство профилактики заболеваний ЖКТ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Рефлексогенные зоны желудка, печени, кишечника.

Методика самомассажа места проекции желудка и рефлексогенных зон при нарушениях секреторной функций желудка, при нарушениях моторной функций желудка и кишечника. Самомассаж с использованием простейшего оборудования: вибраторы, роликовые массажеры, валики Ляпко и др.

10.6. Основы фитокоррекции и гомеопатии при хронических заболеваниях ЖКТ

Комплексные гомеопатические препараты и ароматические масла, как составная часть Программы оздоровления организма при заболеваниях ЖКТ

10.7. Народные средства профилактики заболеваний ЖКТ

Представление о целесообразности постов. Народные рецепты при нарушениях функции ЖКТ (противовоспалительные, желчегонные, ранозаживляющие сборы).

Проблема заболевания нижних отделов кишечника. Профилактика.

10.8. Разработка комплексных индивидуальных программ оздоровления при заболеваниях ЖКТ

**Тема 11.** Методика применения ОФК при заболевании сердечно-сосудистой системы

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

11.1. Характеристика типичных хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС)

Рассматриваются наиболее распространенные хронические заболевания ССС (атеросклероз, гипертоническая болезнь, варикозный симптомокомплекс и др.).

Изучаются предпосылки для назначения дозированных физических нагрузок при заболеваниях ССС, рассматриваются циклические сезонные закономерности повышения артериального давления, стресс-факторы, влияющие на дестабилизацию АД и роль физических упражнений в деле профилактики расстройств со стороны ССС.

11.2. Авторские системы профилактики хронических заболеваний ССС

Система дозированных беговых нагрузок и ходьбы при дестабилизации АД по методике К.Купера.

Особенности дозировки физической нагрузки при заболеваниях ССС по методике Н.Амосова. Гигиенический самомассаж (зоны стресса, стопотерапия, использование простейших массажеров: Ляпко, роликовых массажеров и др.).

11.3. Народные средства оздоровления и комплексная гомеопатия как составная часть профилактики заболеваний ССС

Фитокоррекция при склонности к повышенному АД. Фитокоррекция при отечном и болевом синдромах. Комплексная гомеопатия как составная часть профилактики заболеваний ССС. Банные процедуры: показания и противопоказания при заболеваниях ССС в стадии устойчивой ремиссии.


Методика самостоятельной формы занятий физическими упражнениями при заболеваниях сосудов (варикозный симптомокомплекс). Двигательный режим при склонности к застойным явлениям в нижних конечностях.

**Тема 12.** ОФК при хронических заболеваниях органов дыхания

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

12.1. Характеристика хронических заболеваний органов дыхания

Характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний органов дыхания (пневмония, бронхиты, бронхиальная астма и др.). Физиологическое действие физических упражнений. Предпосылки к назначению гигиенического массажа. Факторы, обуславливающие циклические закономерности подъема и спада биоэнергетической активности бронхо-легочной системы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 12.2. Методика физических упражнений при ЗОД

Бег – универсальное средство профилактики ЗОД: методика Б.Н.Толкачева оздоровление организма при ХНЗЛ (хронических неспецифических заболеваниях легких)

а) методика физических упражнений

б) методика закаливающих процедур

в) методика обучения родителей комплексу оздоровительных мероприятий

Методика физических упражнений при проведении курса РДТ (акцент на дыхательные упражнения и упражнения, стимулирующие функцию паренхиматозных органов).

## 12.3. Курс РДТ, как составная часть Программы профилактики ЗОД.

Методика расчета начала курса РДТ при ЗОД. Водные и закаливающие процедуры в курсе РДТ. Методика самомассажа в курсе РДТ. (Теоретический и практический аспекты)

Фитоингаляции с ароматическими маслами в условиях бани.

## 12.4. Оздоровительный массаж, как средство профилактики ЗОД

Теоретические предпосылки к назначению интенсивного массажа по методике

О.Кузнецова. Методика точечного массажа и самомассажа в комплексном оздоровлении при ЗОД.

## 12.5. Основы фитокоррекции и гомеопатии при ЗОД

Комплексные гомеопатические препараты и ароматические масла, как составная часть Программы оздоровления при ЗОД.

Фитокоррекция и витаминные чаи в период устойчивой ремиссии при ЗОД

## 12.6. Рецепты народной медицины при ЗОД

Банные процедуры с ароматическими травами и маслами – традиционное средство профилактики легочной патологии. Воздействие контрастных температур (баня – снег). Народные рецепты профилактики заболеваний органов дыхания (ингаляции, отвары, навары, настои).

## 12.7. Разработка комплексной программы оздоровления при ЗОД

## Тема 13.Профилактика функциональных расстройств ЦНС средствами ОФК

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Представления современных ученых об этнопатогенезе функциональных расстройств ЦНС. Культура отношений и психоэмоциональное состояние – основополагающий фактор предупреждения заболеваний нервной системы. Состояние повышенной возбудимости. Страхи. Причины. Методы естественно-биологического содержания, предупреждающие развитие дисбаланса процессов возбуждения и торможения в ЦНС.

**Тема 14.**Комплексные оздоровительные технологии при заболевании эндокринной системы и обмена веществ

## Тема 15. Методика применения ОФК при заболевании опорно-двигательного аппарата

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

15.1. Профилактика остеохондроза у лиц с различной степенью двигательной активности  
Современное представление о причинах возникновения и развития остеохондроза у лиц со сниженной двигательной активностью и у лиц активно занимающихся спортом.


Особенности релаксирующей гимнастики у представителей силовых видов спорта.

Методика «Йога против болей в спине».

Принципы мануальной терапии при остеохондрозе.

15.2. Методика стопотерапии и самомассажа при остеохондрозе в фазе устойчивой ремиссии

Рефлексогенные зоны позвоночника на стопе. Методика акупрессуры. Самомассаж

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

отдельных сегментов позвоночника с помощью простейших роликовых массажеров в комплексе с УГГ. Показания и противопоказания к самомассажу позвоночника с использованием вибраторов.

15.3. Дополнительные методы оздоровления при остеохондрозе РДТ в сочетании с физическими упражнениями как фактор профилактики обострения остеохондроза. Фитокоррекция при остеохондрозе. Использование тепловых процедур и методика упражнений в воде в период ремиссии (самостоятельная форма занятия).

## **Раздел 5. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.**

**Тема 16.** Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов с ослабленным здоровьем.

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Тема 17.** Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии


Ослабление функций организма с возрастом. Изменение максимальной ЧСС с возрастом. Основные задачи направленного использования средств ФВ в пожилом и старшем возрасте. Формы организации занятий. Методические основы занятий.

**Тема 18.** Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Форма контроля** – доклад (сообщение) на практическом занятии

ЧСС. Лестничная проба. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Проба Штанге. Индекс Эрисмана, Кетле



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная:

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
2. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

### Дополнительная:

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>
2. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
3. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64983.html>


### Учебно-методическая:

1. Бондарь, С. Б. Оздоровительная физическая культура в специальных медицинских группах. Организация и программа занятий : учеб.-метод. пособие для вузов / С. Б. Бондарь; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2007. - 156 с. : ил. - 4.62.
2. Каленик, Е. Н. Коррекционная физкультурно-оздоровительная технология для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе с патологией зрения : учеб.-метод. пособие для вузов по дисциплин. "Физ. культура" (спец. мед. группа) / Е. Н. Каленик, Е. В. Кологреева, А. Б. Ивочкин; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2010. - 32 с. - Библиогр.: с. 31. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/165/kalenik1.pdf>
3. Ключникова, Е.А, Вальцев В.В. Оздоровительная физическая культура : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев, Е. А. Ключникова; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 764 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7355>

Согласовано:

Гл. библиотекарь ООП / Стадольникова Д.Р.  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО

*Стаж* 31.05.19  
подпись дата


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ОС MicrosoftWindows

1. MicrosoftOffice 2016
2. «МойОфис Стандартный»
3. StatisticaBasicAcademicforWindows 13





Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*).

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса, размещенными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей*

Разработчик

  
подпись

доцент, к.п.н.

должность

Вальцев В.В.

ФИО


  
подпись

ст. преподаватель



должность


Ключникова Е.А.

ФИО

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
2	Внесение изменений в п.5 Содержание дисциплины с оформлением Приложения №2	Вальцев В.В.	 подпись	16.03.2020г.
2	Внесены изменения в п.п. 13 «Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» с оформлением Приложения № 3	Вальцев В.В.	 подпись	31.08.2020г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение 1

5.1 \*В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е), установленный УП направления подготовки\специальности по каждой дисциплине\практике, остается и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РПД\ПП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекции и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в форме виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др.)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение № 2

### 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации».

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы с ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.