

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Липецкий государственный педагогический университет»**

Основная образовательная программа

Направление подготовки: 39.03.01

Профиль: Социология организаций и управление

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года (лет)

Год утверждения: 2014 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура студентов, отнесенных к группе ЛФК (лечебная физическая культура)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины:

Формирование у студентов знаний об особенностях и содержании процесса физической культуры и приобретение практических умений по организации процесса физического воспитания лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение частными методиками лечебной физической культуры в зависимости от состояния занимающихся;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- пополнение и совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП Бакалавриата

- Физическая культура студентов, отнесенных к группе ЛФК (лечебная физическая культура) относится к вариативной части

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы знаний здорового образа жизни и его основные компоненты;
- основные приемы и методы оценки и коррекции состояния здоровья;

- содержание и формы занятий по лечебной физической культуре;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;
- показания и противопоказания к проведению занятий по лечебной физической культуре;
- технику безопасности на занятиях по лечебной физической культуре.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений с лечебной направленностью;
- осуществлять простейшие способы контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях лечебной физической культурой;
- оценивать эффективность используемых средств и методов на занятиях по ЛФК.

3. Компетенции обучающегося, формирующиеся в результате освоения дисциплины «Физическая культура студентов, отнесенных к группе ЛФК (лечебная физическая культура)»

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура студентов, отнесенных к группе ЛФК (лечебная физическая культура)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, контактных – 328 часов из них лекции – 32 ч, практические – 296, , зачет - 3.

5. Семестры:

№ п/п	Шифр и наименование специальности	Курс	Сем-р	Виды учебной работы в часах					Вид итогового контроля
				Трудо-емкость	Всего конт.	ЛК	ПР/СМ	ЛБ	
1.	39.03.01. «Социология»	1	1	36	36	4	32		
2		1	2	36	36	4	32		зачет
3		2	3	72	72	8	64		
4		2	4	72	72	8	64		зачет
5		3	5	72	72	4	68		
6		3	6	40	40	4	36		Зачет
				328	328	32	296		

* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы лечебной физической культуры
3. Самостоятельные занятия оздоровительными физическими упражнениями
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

5. Особенности и содержание занятий по лечебной физической культуре при различных заболеваниях
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов
7. Предмет, объект, задачи и методы психосоматики. Проблема психосоматических взаимоотношений
8. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко
9. Определение объема двигательной активности и ее оценка
10. Оценка физического развития
11. Оценка функционального состояния студента
12. Оценка физической подготовленности студента
13. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
14. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
15. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
16. - игры (спортивные, подвижные).
17. Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе
18. Валеологические основы жизни человека
19. Научная разработка психосоматической проблемы
20. Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
21. Этиология и классификация психосоматических расстройств.
22. Психосоматический симптом
23. Определение физической работоспособности студента
24. Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме
25. Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ
26. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
27. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
28. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
29. - игры (спортивные, подвижные).
30. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
31. - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
32. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
33. - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
34. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
35. - тропа «здоровья», терренкур
36. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
37. - атлетическая гимнастика, тай-бо
38. Двигательная активность и резервные возможности организма человека
39. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности
40. Влияние соматической болезни на психику.
41. Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение .
42. Внутренняя картина болезни
43. Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
44. Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и соматизированной депрессии
45. Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний
46. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
47. - легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
48. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
49. - игры (спортивные, подвижные).

50. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
51. - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
52. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
53. - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
54. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:
55. - тропа «здоровья», терренкур
56. Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
57. Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи.
58. Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни.
59. Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях
60. Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.
61. Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
62. Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
63. Оздоровительная система К.Купера
64. Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
65. Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
66. Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
67. Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
68. Гимнастика для глаз
69. Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской
70. Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными
71. Психопрофилактика и психогигиена психосоматических расстройств.
72. Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека.
73. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
74. Оценка и динамика уровня соматического здоровья студентов
75. Оздоровительная система К.Купера
76. Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
77. Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
78. Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
79. Телесно-ориентированные практики (метод Александера, боди-флекс, пилатес)
80. Организация семейных форм досуга и активного отдыха

7. Автор(ы): к.п.н., доцент кафедры АФК **Волынская Елена Владимировна**
к.б.н., доцент кафедры АФК **Мищенко Ирина Александровна**