

**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: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

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

**1. Цель 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.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к курсам по выбору.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

| <b>Коды</b> | <b>Содержание компетенций</b>   |
|-------------|---|
| ОК-8        | способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

В результате изучения дисциплины студент 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 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 физической культуре.

**Уметь:**

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

**4. 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 |
|-------|-----------------------------------|------|-------|-----------------------------|-------------|----|-------|----|------------------------|
|       |                                   |      |       | Трудоемкость                | Всего конт. | ЛК | ПР/СМ | ЛБ |                        |
| 1.    | 39.03.01.<br>«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                  |

**6. Основные разделы дисциплины:**

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы адаптивной физической культуры
3. Самостоятельные занятия оздоровительными физическими упражнениями
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
5. Особенности и содержание занятий по адаптивной 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:- легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
14. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:- игры (спортивные, подвижные).
15. Основные концепции профилактики наркомании в высшей школе.
16. Валеологические основы жизни человека
17. Научная разработка психосоматической проблемы
18. Психоанализ как основа психосоматики в зарубежной науке
19. Этиология и классификация психосоматических расстройств
20. Психосоматический симптом
21. Определение физической работоспособности студента
22. Подбор индивидуальных видов двигательной активности для коррекции «проблемных зон» в организме

23. Методика составления индивидуальных оздоровительных и коррекционных программ
24. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:- легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
25. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные).
26. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
27. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
28. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур
29. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - атлетическая гимнастика, тай-бо
30. Двигательная активность и резервные возможности организма человека
31. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные технологии физкультурно-спортивной деятельности.
32. Влияние соматической болезни на психику
33. Роль механизмов психологической защиты в формировании болезни и их значение
34. Внутренняя картина болезни
35. Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
36. Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов пищеварения
37. Психосоматические аспекты заболевания органов дыхания и соматизированной депрессии
38. Подбор средств адаптивной физической культуры в профилактике заболеваний
39. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков:- легкая атлетика (ходьба, бег, метание);
40. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - игры (спортивные, подвижные)
41. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - оздоровительная гимнастика (аэробика, фитболаэробика, степ-аэробика, стретчинг, шейпинг)
42. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - национальные нетрадиционные виды спорта (дартс, городки, лапта, петанг)
43. Развитие физических качеств, формирование двигательных навыков: - тропа «здоровья», терренкур
44. Методика составления режима питания при выполнении физических упражнений
45. Психосоматические аспекты заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболеваний кожи
46. Исследование когнитивного (интеллектуального) уровня субъективного восприятия психосоматической болезни
47. Исследование нарушений мотивации при психосоматических заболеваниях
48. Исследование эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах.
49. Стресс и совладение с ним как проблема психосоматики.
50. Подбор индивидуальных методик регуляции эмоционального состояния
51. Оздоровительная система К.Купера
52. Хатха-йога – гармонизирующие комплексы

53. Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
54. Телесно-ориентированные практики (метод Александра, боди-флекс, пилатес)
55. Гимнастика для глаз
56. Основы самомассажа БАТ. Массаж А.А. Уманской
57. Методы психокоррекции и психотерапии в работе с соматическими больными
58. Психопрофилактика и психогигиена психосоматических расстройств.
59. Основы психоэмоциональной регуляции состояния человека
60. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
61. Оценка и динамика уровня соматического здоровья студентов
62. Оздоровительная система К.Купера
63. Режим ограничений и нагрузок Н.М. Амосова
64. Хатха-йога – гармонизирующие комплексы
65. Система психосоматической саморегуляции М. Норбекова
66. Телесно-ориентированные практики (метод Александра, боди-флекс, пилатес)
67. Организация семейных форм досуга и активного отдыха

**7. Автор(ы) (ФИО, ученая степень, должность):**

к.п.н., доцент кафедры АФК Волынская Елена Владимировна  
к.б.н., доцент кафедры АФК Мищенко Ирина Александровна