



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Т.В. Карасёва
(подпись)

«30» августа 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Частные методики оздоровительной физической культуры и рекреации

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01. Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физкультурно-оздоровительная деятельность



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является привитие студентам знаний, умений и навыков рекреации, профилактики и реабилитации при отдельных нозологических формах и состояниях.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», Государственной итоговой аттестации.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Введение в лечебную физическую культуру».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы частной патологии;

Уметь: ориентироваться в вопросах медико-психолого-педагогической реабилитации;

Владеть: навыками организации медико-психолого-педагогической реабилитации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-4 Способен выбирать и применять на практике методы и средства ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- задачи и методы общеоздоровительной и лечебно-оздоровительной физической культуры (ПК-4);
- основные средства общеоздоровительной и лечебно-оздоровительной физической культуры и их воздействие на организм человека после перенесенной отдельной нозологической формы заболевания (ПК-4);
- классификацию физических упражнений (ПК-4);
- механизм лечебного действия физических упражнений на организм человека с отдельной нозологической формой заболевания (ПК-4);
- морфофункциональные особенности организма человека с отдельной нозологической формой заболевания (ПК-4);
- этиологию и патогенез отдельных нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-4);
- показания и противопоказания к применению средств при отдельных нозологических формах заболеваний (ПК-4).

Уметь:

- подбирать основные средства общеоздоровительной и лечебно-оздоровительной физической культуры на определенных этапах течения отдельных нозологических форм заболеваний (ПК-4);
- обучать лиц с отдельными нозологическими формами заболеваний основным двигательным приемам и навыкам (ПК-4);



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

- организовывать и проводить занятия по общеоздоровительной и лечебной физической культуре с больными и инвалидами (ПК-4);
- выявлять позитивные и негативные стороны своей деятельности в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ПК-4).

Иметь:

- навыки владения технологиями ЛФК для пациентов с различными видами заболеваний и инвалидности (ПК-4);
- навыки владения методикой построения программ общеоздоровительной и лечебной физической культуры для лиц с отдельными нозологическими формами заболеваний (ПК-4).

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 8 зачетных единицы (256 академических часов).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

4.1.1. Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) Дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Частные методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5	-	22 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Частные методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях органов дыхания	5	-	18 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3.	Частные методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения	5	-	18 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Частные методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ	5	-	18 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			-	76	Зачет
5.	Частные методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6	-	30 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Частные методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях мочевыделительной системы	6	-	26 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			-	56	Экзамен
Итого по дисциплине:			-	132	



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

№ п/п	Разделы (темы) Дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	4		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания	7	2	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3.	Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения	7	2	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ	7	-	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	6	Зачет, К
5.	Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	2	4 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Частные методики оздоровительной и лечебной физической при заболеваниях мочевыделительной системы	8	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	6	Экзамен, К
Итого по дисциплине:			12	12	

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Механизм действия и методика ЛФК у больных ИБС (стенокардия различных функциональных классов и инфаркт миокарда). Роль рационального двигательного режима у больных, перенесших инфаркт миокарда. Основные причины и степени недостаточности кровообращения. Методика ЛФК при I и II степени недостаточности кровообращения. Механизм действия и методика ЛФК при I и II стадии гипертонической болезни. ЛФК при гипотонии и вегето-сосудистой дистонии. ЛФК при пороках сердца. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы

Тема 2. Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания

ЛФК в различные периоды острой пневмонии и при бронхиальной астме. Методика ЛФК при постельном, домашнем и амбулаторном режиме. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика. Схема реабилитации больных, перенесших острую пневмонию. Методика обучения больного правильному дыханию и поведению в период приступа бронхиальной астмы. ЛФК при бронхиальной астме: в межприступный период, в период предвестников. Методика



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа. ЛФК при плеврите. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких.

Тема 3. Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения

Первичная профилактика желудочно-кишечных заболеваний: рациональное питание, борьба с вредными привычками. Механизм действия и методика ЛФК при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. ЛФК при заболеваниях кишечника. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей.

Тема 4. Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ

ЛФК при ожирении. Диета и физическая активность при ожирении. Профилактика ожирения: рациональное питание, борьба с вредными привычками. ЛФК при ожирении. ЛФК при сахарном диабете. ЛФК при подагре.

Тема 5. Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Особенности диагностики нарушений осанки у детей. Методы определения нарушений осанки у детей: соматоскопия, антропометрия, визуализация, интегральная оценка. Индивидуальная программа реабилитации. Оценка функционального состояния позвоночника в детском возрасте: гибкость, стабильность, равновесие, гармоничность. Оценка функционального состояния мышечного корсета ребенка. Виды нарушений осанки у детей. Профилактика нарушений осанки у детей. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях в детском возрасте. Формирование навыка правильной осанки у детей. Ортопедическая коррекция нарушений осанки у детей.

Причины и классификация сколиотической болезни в детском возрасте. Механизм формирования сколиоза у детей. Лечебная гимнастика при сколиотической болезни у детей. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при сколиотической болезни у детей. Использование лечебного плавания, игр и упражнений в воде при сколиотической болезни у детей. Ортопедическая коррекция сколиотической деформации позвоночника в детском возрасте. Профилактика сколиотической болезни у детей.

Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования стоп у детей. Диагностика плоскостопия в детском возрасте. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при плоскостопии у детей. Ортопедическая коррекция плоскостопия в детском возрасте. Профилактика плоскостопия у детей.

Частные методики общеоздоровительной и лечебной физической культуры при травмах у детей

Особенности методики ЛФК при переломах ключицы, лопатки, плечевой кости, области плечевого сустава, костей предплечья у детей. Особенности реабилитации детей с повреждением кисти. Особенности методики ЛФК при переломах бедра, голени, области коленного и голеностопного суставов у детей. Методики определения осевой нагрузки. Основные принципы ЛФК при переломах позвоночника в детском возрасте.

Тема 6. Частные методики оздоровительной и лечебной физической культуры при заболеваниях мочевыделительной системы

Методические особенности проведения занятий ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы у детей. Двигательные режимы детей с заболеванием мочевыделительной системы. Задачи ЛФК при заболеваниях почек у детей. Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при ночном энурезе в детском возрасте. Лечебная гимнастика и массаж при ночном энурезе в детском возрасте. Противопоказания к применению средств ЛФК при ночном энурезе у детей.

5. Образовательные технологии

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Зачет проводится в устной форме.

Критерии оценки «Зачтено». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Незачтено». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

2. Фокина, И.В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями : учебно-методическое пособие / И.В. Фокина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра теоретических основ физической культуры. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1719-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465>

Дополнительная литература:

1. Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарёва ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272225>.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01. Физическая культура
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).

Авторы рабочей программы дисциплины: профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, доктор медицинских наук, профессор Т.В. Карасева, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, доцент С.Ю. Толстова, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат психологических наук, доцент А.М. Лощаков

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025 года, протокол №1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Т.В. Карасева
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Т.В.Карасева

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Т.В.Карасева
(подпись)