

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.07.02 Лечебная физическая культура**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**05.03.06 Экология и природопользование**

**Направленность (профиль) Природопользование и экологическая безопасность**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2023**

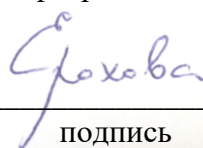
год набора

**Составитель(и):**

Ерохова Н.В., зав. кафедрой  
физической культуры, спорта и  
безопасности жизнедеятельности  
Чернова О.А., старший преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни;</li> <li>- способы физического совершенствования организма;</li> <li>- методы и средства физической культуры;</li> <li>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</li> </ul>
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</li> <li>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.</li> </ul>
		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> </ul>

		- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.
--	--	---

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Лечебная физическая культура» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Курс	Трудоемкость в ЗЕ	Общая трудоемкость (час)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
			ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на СРС	из них – на курсовую работу		
1	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	-
1	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	зачет
2	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	-
2	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	зачет
3	-	44	-	36	-	36	-	8	-	-	-
3	-	44	-	36	-	36	-	8	-	-	зачет
4	-	32	-	32	-	32	-	-	-	-	-
4	-	32	-	16	-	16	-	16	-	-	зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>											
<b>Итого:</b>	-	<b>328</b>	-	<b>296</b>	-	<b>296</b>	-	<b>32</b>	-	-	<b>зачет</b>

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.	-	44	-	44	-	-	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
2	Рефлекторные, корректирующие,	-	44	-	44	-	-	-

	упражнения для развития координации движений и равновесия. Механотерапия.							
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
3	Упражнения на тренажерах. Статические и динамические дыхательные упражнения. Гигиеническая гимнастика.	-	44	-	44	-	-	-
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
4	Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице). Общеукрепляющие и специальные физические упражнения.	-	44	-	44	-	-	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
5	Комплексирование средств и форм ЛФК в зависимости от двигательного режима.	-	36	-	36	-	8	-
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	-	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-	<b>8</b>	-
6	Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.	-	36	-	36	-	8	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	-	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-	<b>8</b>	-
7	Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ЛФК.	-	32	-	32	-	-	-
	<b>Итого за 7 семестр:</b>	-	<b>32</b>	-	<b>32</b>	-	-	-
8	Методы самоконтроля при выполнении упражнений ЛФК.	-	16	-	16	-	16	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 8 семестр:</b>	-	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>296</b>	-	<b>296</b>	-	<b>32</b>	-

### Содержание дисциплины (модуля)

#### Лечебная физическая культура

Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп. Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Рефлекторные, корригирующие, упражнения для развития координации движений и равновесия. Механотерапия. Упражнения на тренажерах. Статические и динамические дыхательные упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице). Комплексирование средств и форм ЛФК в зависимости от двигательного режима. Правила составления комплекса ЛФК. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ЛФК. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ЛФК. Прикладное значение упражнений ЛФК

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература:**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/455431>
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/453942>
3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/466072>

### **Дополнительная литература:**

4. Неонатология: реабилитация при патологии ЦНС : учебное пособие для вузов / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08275-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/454629>
5. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [ Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ;
- спортивный зал (оснащен спортивным оборудованием и инвентарем).

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

- 7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:
  - Kaspersky Anti-Virus
- 7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:
  - MS Office;
  - Windows 7 Professional;
  - Windows 10
- 7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:
  - 7Zip;
  - DJVuReader;
  - FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;
- FlashPlayer;
- K-Lite\_Codec\_Pack;
- Mozilla FireFox;
- VLC

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Лечебная физическая культура» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.