

**Аннотация рабочей программы дисциплины/практики**  
**Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа.**  
**Специальность/направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника**  
**Специализация/профиль: Проектирование АСОИУ на транспорте**

**1. Цели освоения дисциплины(модуля)/практики**

Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)\ практики**

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

|           |         |  |
|-----------|---------|--|
| Индикатор | УК-7.1. | Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической |
| Индикатор | УК-7.2. | Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений                                |
| Индикатор | УК-7.3. | Имеет практический опыт занятий физической культурой                             |

**3. В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен**

|            |   |  |
|------------|---|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |  |
| 3.1.1      | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;   |  |
| 3.1.2      | - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;   |  |
| 3.1.3      | - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.   |  |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |  |
| 3.2.1      | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры;  |  |
| 3.2.2      | - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;   |  |
| 3.2.3      | - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.  |  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>   |  |
| 3.3.1      | - приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  |  |
| 3.3.2      | - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке); |  |
| 3.3.3      | - методиками и методами самодиагностики, самооценки.  |  |

**4. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики**

**Наименование разделов**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.

/Пр/

Развитие физических качеств

используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением

/Пр/

Медико-теоретические сведения

Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж).

/Пр/

Теоретические сведения

Организация и проведение массовых соревнований по легкой атлетике.

Средства физической культуры, используемые при заболевании органов дыхания. Практические занятия

Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений.

Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега.

/Пр/

|  |
|--|
| <p>Медико-теоретические сведения<br/>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов.<br/>Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами. Развитие физических качеств<br/>используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением.<br/>/Пр/</p> |
| <p>Теоретические сведения<br/>Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.<br/>Практические занятия<br/>Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки («шаги», «скачки», прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах.<br/>/Пр/</p>   |
| <p>Медико-теоретические сведения<br/>Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений.<br/>Применение вспомогательных средств на занятиях.<br/>Развитие физических качеств.<br/>Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.<br/>/Пр/</p>  |
| <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики.<br/>/Пр/</p>  |
| <p>Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Равномерный и переменный бег. Чередование ходьбы и бега. Обучение технике высокого и низкого старта. /Пр/</p>   |
| <p>Обучение технике метания мяча с места, с разбега. Изучение техники раздельной работы ног и рук. Выполнение подготовительных упражнений. Обучение технике спортивной ходьбы. Развитие физических качеств используются упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. /Пр/</p>  |
| <p><b>Раздел 2. Плавание</b></p>   |
| <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека.<br/>Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи.<br/>/Пр/</p>   |
| <p>Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин. /Пр/</p>   |
| <p><b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b></p>   |
| <p>Подготовка к зачету /Ср/</p>  |
| <p><b>Раздел 4. Контактные часы</b></p>  |
| <p>Зачет /К/</p>   |
| <p><b>Раздел 5. Плавание</b></p>   |
| <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека.<br/>Особенности личной гигиены пловцов. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.<br/>/Пр/</p>  |
| <p>1. Изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания: общеразвивающие и специальные упражнения пловцов; плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином; плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем.<br/>2. Обучение технике выполнения стартов и поворотов: стартов с тумбочки и из воды; открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине.<br/>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп.<br/>4. Сдача контрольных нормативов.<br/>/Пр/</p>  |

|  |
|--|
| <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>  |
| Подготовка к зачету /Ср/   |
| <b>Раздел 7. Контактные часы</b>   |
| Зачет /К/  |
| <b>Раздел 8. Гимнастика ритмическая</b>  |
| Теоретические сведения<br>Ритмическая и атлетическая гимнастики. Влияние занятий ритмической и атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки.<br>/Пр/   |
| Медико-теоретические сведения<br>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). Практические знания. Выполнение ОРУ с различными предметами, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз<br>/Пр/   |
| Теоретические сведения<br>Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой<br>/Пр/   |
| Медико-теоретические сведения<br>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда<br>/Пр/   |
| <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>  |
| Подготовка к зачету /Ср/   |
| <b>Раздел 10. Контактные часы</b>  |
| Зачет /К/  |
| <b>Раздел 11. Настольный теннис</b>  |
| Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>История возникновения и развития настольного тенниса.<br>Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе.<br>Терминология и основные правила соревнований.<br>/Пр/  |
| 1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей).<br>/Пр/   |
| <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>   |
| Подготовка к зачету /Ср/   |
| <b>Раздел 13. Контактные часы</b>  |
| Зачет /К/  |
| <b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика</b>  |
| Практические занятия. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/  |
| <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>   |
| Подготовка к зачету /Ср/   |
| <b>Раздел 16. Контактные часы</b>  |
| Зачет /К/  |
| <b>Раздел 17. Настольный теннис</b>  |
| 1. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов.<br>3. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия.<br>4. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ |

|  |
|--|
| <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b> |
| Подготовка к зачету /Ср/                 |
| <b>Раздел 19. Контактные часы</b>        |
| Зачет /К/                                |

Трудоёмкость: 0 ЗЕ.