

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Гаранн Максим Алексеевич
 Должность: и.о. ректора
 Дата подписания: 25.05.2020 18:00:34
 Уникальный программный ключ:
 09f9c0855a13fb1cc9fc841ffccb251a28eca6f4

Аннотация рабочей программы дисциплины/практики

Б1.В.15.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа (для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности)
Специальность/направление подготовки: 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ
Специализация/профиль: Грузовые вагоны

1. Цели освоения дисциплины(модуля)/практики

Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, реабилитации двигательных функций организма, формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

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. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	УК-7.2. Выбирает здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

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

3.1	Знать:
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.
3.2	Уметь:
3.2.1	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.2	- ликвидировать остаточные явления после перенесенных заболеваний с помощью средств физической культуры;
3.2.3	- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
3.3	Владеть:
3.3.1	- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья;
3.3.2	- полученными знаниями и умениями для улучшения качества и стиля жизни;
3.3.3	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

Наименование разделов

Раздел 1. Раздел 1. Дыхательная гимнастика

Теоретические сведения (вводная часть занятия):
 Вводный инструктаж по технике безопасности.
 Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК).
 Правила и особенности применения дыхательных упражнений.
 Практика:
 Методика освоения дыхательных упражнений.
 /Пр/

Теоретические сведения (вводная часть занятия): влияние положений тела на работу органов дыхания.

Практика:
 Обучение техники выполнения дыхательных упражнений:
 1) диафрагмальное (брюшное) дыхание
 2) грудное дыхание
 3) полное дыхание
 4) статические дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (отягощением).
 /Пр/

<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: использование восстановительных средств в учебном процессе (аутотренинг, самомассаж). Практика: Динамические дыхательные упражнения (осуществляются с участием вспомогательных дыхательных мышц, сочетание дыхательного упражнения с движениями рук и ног.) 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/</p>
<p>Практика: Звуковая гимнастика (специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, расслабляя их. Максимальная сила вибрации при произнесении – П, Т, К, Ф, С Средняя сила – Б, Д, В, З Наименьшая сила – М, Н, Л, Р). /Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. /Пр/</p>
<p>Медико-теоретические сведения: развитие гибкости (активная, пассивная гибкость). Практика: Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Применение вспомогательных средств на занятиях. Практика: Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. /Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц живота. /Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК /Пр/</p>
<p>Раздел 2. Раздел 2. Координационные способности</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. Практика: Комплекс упражнений на координацию движений. Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. /Пр/</p>
<p>Раздел 3. Самостоятельная работа</p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</p>

Зачет /К/
Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности
Практика: Развивающие координационные упражнения подобраны с учетом различных спортивных игр (а) стоя на месте в парах; б) в парах, но с постепенным увеличением расстояния между партнерами; в) в мишень на стенде; и др.) /Пр/
Раздел 6. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 7. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/
Раздел 8. Раздел 3. Гимнастика
Теоретические сведения. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. /Пр/
Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка). Практика: Выполнение ОРУ. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Пр/
Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Пр/
Медико-теоретические сведения Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Практика: Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах. /Пр/
Раздел 9. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 10. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/
Раздел 11. Раздел 3. Гимнастика
Практика: Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/
Раздел 12. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 13. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/
Раздел 14. АРаздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка атлетическая гимнастика
Медико-теоретические сведения: Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли (формы, виды труда, динамика работоспособности, профессионально обусловленные заболевания). /Пр/
Практика: Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости /Пр/
Раздел 15. Самостоятельная работа
Подготовка к зачету /Ср/
Раздел 16. Контактные часы на аттестацию
Зачет /К/
Раздел 17. Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практика:

Выполнение тренировочных заданий и проблемных вопросов заданий.

Инструкторская практика по ЛФК (проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия).

В качестве внешних экспертов на занятиях основной группы: анализ предлагаемых проблемных ситуаций, фрагментов игры.

/Пр/

Раздел 18. Самостоятельная работа

Подготовка к зачету /Ср/

Раздел 19. Контактные часы на аттестацию

Зачет /К/

Трудоёмкость: 0 ЗЕ.