

**Аннотация рабочей программы дисциплины/практики**  
**Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту Специальная медицинская группа (для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности)**  
**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, 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. 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 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.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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><b>Раздел 2. Раздел 2. Координационные способности</b></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><b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b></p>

Зачет /К/
<b>Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности</b>
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/
<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>
Зачет /К/
<b>Раздел 8. Раздел 3. Гимнастика</b>
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/
<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>
Зачет /К/
<b>Раздел 11. Раздел 3. Гимнастика</b>
Практика: Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/
<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>
Зачет /К/
<b>Раздел 14. АРаздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка атлетическая гимнастика</b>
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/
<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>
Зачет /К/
<b>Раздел 17. Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>

**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.