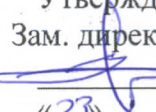


МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ  
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Северо-Кавказский филиал  
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю  
Зам. директора по УВР  
 А.Г. Жуковский  
«23» 05 2022 г.

**Элективные курсы по ЛФК К.М.01.ДВ.01.03**  
**рабочая программа дисциплины**

Кафедра Общеаучная подготовка  
Направление подготовки **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**  
Профиль: **«ВМКСС»; «ПОиИС»**  
Формы обучения **очная, заочная**

**Распределение часов дисциплины по семестрам (ОФ), курсам (ЗФ)**

| Вид учебной работы   | ОФ |   | ЗФ |                               |
|--|----|---|----|-------------------------------|
|  | ЗЕ | часов   | ЗЕ | часов                         |
| Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам): |    | 328<br>58\1, 54\2,<br>54\3, 54\4,<br>54\5, 54\6 |    | 328<br>112\1, 108\2,<br>108\3 |
| Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):             |    |   |    |                               |
| Лекции   |    |   |    |                               |
| Лабораторных работ   |    |   |    |                               |
| Практических занятий   |    | 58\1, 54\2,<br>54\3, 54\4,<br>54\5, 54\6        |    | 4\1, 4\2,<br>4\3              |
| Семинаров  |    |   |    |                               |
| Самостоятельная работа   |    |   |    | 108\1, 104\2,<br>104\3,       |
| Контроль   |    |   |    |                               |
| Число контрольных работ (по курсам)                                |    |   |    |                               |
| Число КР (по семестрам, курсам)                                    |    |   |    |                               |
| Число КП (по семестрам, курсам)                                    |    |   |    |                               |
| Число зачетов с разбивкой по семестрам                             |    | 1\2, 1\4, 1\6                                   |    | 1\1, 1\2, 1\3                 |
| Число экзаменов с разбивкой по семестрам                           |    |   |    |                               |

Программу составили:

*Ст. преподаватель кафедры ОНП Гаевская Л.А.*

Рецензент(ы):

*Зав. кафедрой ИВТ СКФ МТУСИ д.т.н., профессор Соколов С.В.*

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура»

Разработана в соответствии с ФГОС ВО:

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Направление подготовки 09.03.01 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ  
ТЕХНИКА**

**УТВЕРЖДЕН Приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 19 сентября 2017 г. N 929**

Составлена на основании учебных планов

направления 09.03.01 Информатика и вычислительная техника,

профилей «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети»,

«Программное обеспечение и интеллектуальные системы», одобренного Учёным советом СКФ МТУСИ, протокол №7 от 28.02.2022г., и утвержденного директором СКФ МТУСИ 28.02.2022 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Общенаучной подготовки»

Протокол от «23» 05 2022г. № 10

Зав. кафедрой  Конкин Б.Б.

**Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году**

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

**Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году**

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

**Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году**

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

**Визирование для использования в 20\_\_/20\_\_ уч. году**

Утверждаю

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры ОНП

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» студентами является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## 2. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на формирование у выпускника способности решать профессиональные задачи в соответствии с *Проектной деятельностью*.

Результатом освоения дисциплины являются сформированные у выпускника следующие компетенции:

| <b>Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дисциплины (в части, обеспечиваемой дисциплиной)</b>  |
|--|
| <b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |
| <b>Знать:</b><br>виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.  |
| <b>Уметь:</b><br>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| <b>Владеть:</b><br>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

#### 4. Структура и содержание дисциплины

| Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы): |  |
|---|--|
| 1   | Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.   |
| Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:           |  |
| 1   | Дисциплина «Физическая культура» относится к ряду дисциплин и практик, формирующих базовую физическую подготовку студента и должна рассматриваться в органической связи с дисциплиной и учебной практикой студентов. |
| 2   | Знания, умения и навыки, получаемые при освоении информационных дисциплин необходимы для освоения физической культуры.   |

#### 4.1 Очная форма обучения, 4 года (всего 328 часов)

| Код зан.   | Тема и краткое содержание занятия  | Вид зан. | Кол. часов | Компетенции | УМНО                          |
|--|--|----------|------------|-------------|-------------------------------|
| 1  | 2  | 3        | 4          | 5           | 6                             |
| <b>Курс 1 , Семестр 1 – 58 ч. (сентябрь-октябрь)</b>                 |  |          |            |             |                               |
| <b>Модуль 1. Упражнения для развития мелкой моторики рук – 28 ч.</b> |  |          |            |             |                               |
| 1.1  | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.</p> <p>сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно</p> <p>сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- большим и средним</li> <li>- большим и безымянным</li> <li>- большим и мизинцем</li> </ul> <p>хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые движения кистями;</li> <li>- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;</li> <li>- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;</li> <li>- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;</li> </ul> <p>держат и передавать между пальцами теннисный шарик.</p> <p>Комплекс упражнений: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", "Гармошка.", "Птичка.", "Колыбельная.", "Балалайка."</p> | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 1.2  | Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.   | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1,Э2 Л2.1<br>Л2.2. Л2.3      |
| 1.3  | Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.   | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1,Э2 Л2.1<br>Л2.2. Л2.3      |
| 1.4  | Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.   | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1,Э2 Л2.1<br>Л2.2. Л2.3      |
| 1.5  | Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.   | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1,Э2 Л2.1<br>Л2.2. Л2.3      |
| 1.6  | Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.   | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1,Э2 Л2.1<br>Л2.2. Л2.3      |
| 1.7  | Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.   | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1,Э2 Л2.1<br>Л2.2. Л2.3      |
| <b>Модуль 2. Формирования правильной осанки №1 - 30 ч.</b>           |  |          |            |             |                               |
| 2.1  | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение;</li> <li>- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.</li> <li>- Поднимание согнутой в колено ноги.</li> <li>- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.</li> <li>- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.</li> </ul>  | ПЗ       | 4          | УК-7        | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |

|   |  |    |   |      |                               |
|---|--|----|---|------|-------------------------------|
|   | - Ходьба высоко поднимая ноги.   |    |   |      |                               |
| 2.2   | Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 2.3   | Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 2.4   | Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 2.5   | Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 2.6   | Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 2.7   | Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 2.8   | Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 2 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч. (апрель-май)</b>              |  |    |   |      |                               |
| <b>Модуль 3. Формирования правильной осанки № 2 - 24 ч.</b> |  |    |   |      |                               |
| 3.1   | Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.<br>Комплекс упражнений №2 , направленных на формирование правильной осанки.<br>И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)<br>И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)<br>И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)<br>И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.<br>И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 3.2   | Комплекс упражнений №2 , направленных на формирование правильной осанки.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 3.3   | Комплекс упражнений №2 , направленных на формирование правильной осанки.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 3.4   | Комплекс упражнений №2 , направленных на формирование правильной осанки.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 3.5   | Комплекс упражнений №2 , направленных на формирование правильной осанки.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 3.6   | Комплекс упражнений №2 , направленных на формирование правильной осанки.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Модуль 4. Формирования правильной осанки № 3 – 30 ч.</b> |  |    |   |      |                               |
| 4.1   | Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.<br>Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки №3.<br>И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)<br>И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)<br>И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)<br>И. п. - стоя с палкой в руках; поднятие палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 4.2   | Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 4.3   | Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 4.4   | Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 4.5   | Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 4.6   | Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 4.7   | Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 4.8   | Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.  | ПЗ | 2 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Курс 2 , Семестр 3 – 54 ч. (сентябрь - октябрь)</b>      |  |    |   |      |                               |
| <b>Модуль 5. Профилактика плоскостопия № 1– 24 ч.</b>       |  |    |   |      |                               |
| 5.1   | Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.<br>Комплекс упражнений №1, направленных на   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |

|  |  |    |   |      |                               |
|--|--|----|---|------|-------------------------------|
|  | <p><b>профилактику плоскостопия № 1.</b><br/> Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)<br/> Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)</p>   |    |   |      |                               |
| 5.2  | Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 5.3  | Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 5.4  | Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 5.5  | Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 5.6  | Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Модуль 6. Профилактика плоскостопия № 2 - 30 ч.</b> |  |    |   |      |                               |
| 6.1  | <p><b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br/> <b>Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия № 2.</b><br/> Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)<br/> О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)</p> | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 6.2  | Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 6.3  | Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 6.4  | Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 6.5  | Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 6.6  | Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 6.7  | Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 6.8  | Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.   | ПЗ | 2 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч. (апрель - май)</b>       |  |    |   |      |                               |
| <b>Модуль 7. Профилактика плоскостопия № 3 - 24 ч.</b> |  |    |   |      |                               |
| 7.1  | <p><b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br/> <b>Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия № 3.</b><br/> Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)<br/> Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)</p>  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |

|   |   |    |   |      |                               |
|---|---|----|---|------|-------------------------------|
|   | Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)<br>Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)   |    |   |      |                               |
| 7.2   | Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 7.3   | Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 7.4   | Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 7.5   | Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 7.6   | Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Модуль 8. Дыхательная гимнастика – 30 ч.</b>   |   |    |   |      |                               |
| 8.1   | <b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br><b>Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.</b><br>Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)<br>Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.) | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 8.2   | Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 8.3   | Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 8.4   | Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 8.5   | Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 8.6   | Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 8.7   | Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 8.8   | Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.  | ПЗ | 2 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Курс 3 , Семестр 5 – 54 ч. (сентябрь - октябрь)</b>  |   |    |   |      |                               |
| <b>Модуль 9. Развития координации – 24 ч.</b>   |   |    |   |      |                               |
| 9.1   | <b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br><b>Комплекс упражнений, направленных на развития координации.</b><br>Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)<br>Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)<br>Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)<br>Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)<br>Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)<br>Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 9.2   | Комплекс упражнений, направленных на развития координации.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 9.3   | Комплекс упражнений, направленных на развития координации.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 9.4   | Комплекс упражнений, направленных на развития координации.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 9.5   | Комплекс упражнений, направленных на развития координации.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| 9.6   | Комплекс упражнений, направленных на развития координации.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Модуль 10. Комплекс для развития функции координации и вестибулярного аппарата – 30 ч.</b> |   |    |   |      |                               |
| 10.1  | <b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br><b>Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.</b>   | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |



|   |   |    |   |      |                               |
|---|---|----|---|------|-------------------------------|
|   | <p>Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>Тоже с поворотом на градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)</p>  |    |   |      |                               |
| 10.2  | Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 10.3  | Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 10.4  | Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 10.5  | Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 10.6  | Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 10.7  | Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 10.8  | Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.  | ПЗ | 2 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| <b>Курс 3 , Семестр 6 – 54 часа (апрель - май)</b>        |   |    |   |      |                               |
| <b>Модуль 11. Упражнения при миопии. - 24 ч.</b>          |   |    |   |      |                               |
| 11.1  | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.</p> <p>Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.</p> <p>Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами.</p> <p>Выполняют упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.</p> <p>Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.</p>  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 11.2  | Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 11.3  | Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 11.4  | Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 11.5  | Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| 11.6  | Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.  | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2,Л2.3     |
| <b>Модуль 12. Специальные упражнения для глаз – 30 ч.</b> |   |    |   |      |                               |
| 12.1  | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.</p> <p>И. п. стоя у стенки</p> <p>Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).</p> <p>Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).</p> <p>Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).</p> <p>Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).</p> <p>Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).</p> <p>Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).</p> <p>Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.</p> <p>И. п. – сидя.</p> <p>Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.</p> <p>И. п. – стоя.</p> | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |

|                        |   |    |   |      |                            |
|------------------------|---|----|---|------|----------------------------|
|                        | Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.  |    |   |      |                            |
| 12.2                   | Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз. | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3 |
| 12.3                   | Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз. | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3 |
| 12.4                   | Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз. | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3 |
| 12.5                   | Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз. | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3 |
| 12.6                   | Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз. | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3 |
| 12.7                   | Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз. | ПЗ | 4 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3 |
| 12.8                   | Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз. | ПЗ | 2 | УК-7 | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3 |
| <b>Итого часов 328</b> |   |    |   |      |                            |

#### 4.2 Заочная форма обучения (328 часов)

| Код зан.   | Тема и краткое содержание занятия  | Вид зан. | Кол. часов | Компетенции | УМИО                          |
|--|--|----------|------------|-------------|-------------------------------|
| 1  | 2  | 3        | 4          | 5           | 6                             |
| <b>Курс 1, Семестр 1 – 58 ч. (2 часа ПЗ + 56 часов СР) (сентябрь-октябрь).</b> |  |          |            |             |                               |
| <b>Модуль 1. Упражнения для развития мелкой моторики рук – 28 ч.</b>           |  |          |            |             |                               |
| 1.1  | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.</p> <p>сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно</p> <p>сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- большим и средним</li> <li>- большим и безымянным</li> <li>- большим и мизинцем</li> </ul> <p>хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые движения кистями;</li> <li>- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;</li> <li>- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;</li> <li>- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;</li> </ul> <p>держат и передавать между пальцами теннисный шарик.</p> <p>Комплекс упражнений: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", "Гармошка.", "Птичка.", "Колыбельная.", "Балалайка."</p> | ПЗ       | 6          | УК-7        | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 1.2  | Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.   | СР       | 22         | УК-7        | Э1, Э2, Л2.1<br>Л2.2, Л2.3    |
| <b>Модуль 2. Формирования правильной осанки №1 - 30 ч.</b>                     |  |          |            |             |                               |
| 2.1  | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение;</li> <li>- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.</li> <li>- Поднимание согнутой в колено ноги.</li> <li>- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.</li> <li>- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.</li> <li>- Ходьба высоко поднимая ноги.</li> </ul>  | СРС      | 30         | УК-7        | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| <b>Курс 1, Семестр 2 – 54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа.) (апрель-май)</b>           |  |          |            |             |                               |
| <b>Модуль 3. Формирования правильной осанки № 2 - 24 ч.</b>                    |  |          |            |             |                               |

|   |  |     |    |      |                               |
|---|--|-----|----|------|-------------------------------|
| 3.1   | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений №2, направленных на формирование правильной осанки.</p> <p>И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>И. п. - стоя, руки на поясе; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p> <p>И. п. - стоя, руки на поясе; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.</p> <p>И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжатие пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)</p>   | ПЗ  | 2  | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 3.2   | Комплекс упражнений  | СРС | 22 | УК-7 |                               |
| <b>Модуль 4. Формирования правильной осанки № 3 – 30 ч.</b>                   |  |     |    |      |                               |
| 4.1   | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки №3.</p> <p>И. п. - стоя, руки на поясе; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)</p> <p>И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)</p>   | СРС | 30 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| <b>Курс 2, Семестр 3 – 54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часов СР) (сентябрь-октябрь)</b> |  |     |    |      |                               |
| <b>Модуль 5. Профилактика плоскостопия № 1– 24 ч.</b>                         |  |     |    |      |                               |
| 5.1   | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия № 1.</p> <p>Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)</p> <p>Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)</p> | ПЗ  | 2  | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 5.2   | Комплекс упражнений  | СРС | 22 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| <b>Модуль 6. Упражнений для профилактики плоскостопия № 2 - 30 ч.</b>         |  |     |    |      |                               |
| 6.1   | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия № 2.</p> <p>Стойка на носках, руки на поясе; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)</p>   | СРС | 30 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |

|   |  |     |    |      |                               |
|---|--|-----|----|------|-------------------------------|
|   | Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)<br>Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)  |     |    |      |                               |
| <b>Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа.) (апрель-май)</b>         |  |     |    |      |                               |
| <b>Модуль 7. Профилактика плоскостопия №3 - 24 ч.</b>                         |  |     |    |      |                               |
| 7.1   | <b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br><b>Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия №3.</b><br>Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)<br>Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)<br>Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)<br>Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)<br>Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)<br>Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)<br>Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)<br>Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.) | ПЗ  | 2  | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 7.2   | Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия.   | СРС | 22 | УК-7 | Э1,Э2 Л2.1<br>Л2.2, Л2.3      |
| <b>Модуль 8. Дыхательная гимнастика – 30 ч.</b>                               |  |     |    |      |                               |
| 8.1   | <b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br><b>Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.</b><br>Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)<br>Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)<br>Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)  | СРС | 30 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| <b>Курс 3 , Семестр 5 – 54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа СР) (сентябрь-октябрь)</b> |  |     |    |      |                               |
| <b>Модуль 9. Развития координации – 24 ч.</b>                                 |  |     |    |      |                               |
| 9.1   | <b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b><br><b>Комплекс упражнений, направленных на развития координации.</b><br>Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)<br>Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)<br>Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)<br>Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)<br>Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)<br>Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)  | ПЗ  | 2  | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |

|  |   |     |    |      |                               |
|--|---|-----|----|------|-------------------------------|
| 9.2  | Комплекс упражнений   | СРС | 22 | УК-7 |                               |
| <b>Модуль 10. Комплекс для развития функции координации и вестибулярного аппарата – 30ч.</b> |   |     |    |      |                               |
| 10.1   | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.</p> <p>Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)</p> <p>Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.</p> <p>Тоже с поворотом на градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)</p>   | СРС | 30 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| <b>Курс 3 , Семестр 6 – 54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа .) (апрель-май)</b>                       |   |     |    |      |                               |
| <b>Модуль 11. Упражнения при миопии. - 24 ч.</b>   |   |     |    |      |                               |
| 11.1   | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.</p> <p>Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.</p> <p>Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами.</p> <p>Выполняют упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.</p> <p>Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.</p>  | ПЗ  | 2  | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| 11.2   | Комплекс упражнений   | СРС | 22 | УК-7 |                               |
| <b>Модуль 12. Специальные упражнения для глаз – 30 ч.</b>                                    |   |     |    |      |                               |
| 12.1   | <p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.</p> <p>И. п. стоя у стенки</p> <p>Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).</p> <p>Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).</p> <p>Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).</p> <p>Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).</p> <p>Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).</p> <p>Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).</p> <p>Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.</p> <p>И. п. – сидя.</p> <p>Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.</p> <p>И. п. – стоя.</p> <p>Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.</p> | СРС | 30 | УК-7 | Э1<br>Э2 Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3 |
| <b>Итого часов 328</b>   |   |     |    |      |                               |

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

| 5.1. Рекомендуемая литература  |   |   |                                   |      |
|--|---|---|-----------------------------------|------|
| 5.1.1. Основная литература   |   |   |                                   |      |
| Код  | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год                 | Кол. |
| Л 1.1  | Н.П.Абаскалова<br>Р.И.Айзман  | Физиологические основы здоровья                 | НИЦ ИНФРА-М<br>2015г.             | Э1   |
| Л 1.2  | Е.С.Григорович<br>Е.С.Григорович<br>а<br>В.А.Переверзева  | Физическая культура                             | Минск<br>Вышэйшая<br>школа 2014г. | Э2   |
| 5.1.2. Дополнительная литература   |   |   |                                   |      |
| Код  | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год                 | Кол. |
| Л 2.1  | А.Б.Муллер,<br>Н.С.Дядичкина,<br>Ю.А.Богощенко  | Физическая культура                             | Москва<br>Юрайт 2013г.            | 1    |
| Л 2.2  | В.И.Ильченко  | Физическая культура студента                    | Москва<br>Гардарики 2017          | 1    |
| Л 2.3  | Ю.И.Евсеев  | Физическая культура                             | Ростов-на-Дону<br>Феникс 2005     | 1    |
| 5.1.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося |   |   |                                   |      |
| Л3   | Л.А. Гаевская   | Методические указания по практическим занятиям. | СКФ МТУСИ:<br>Ростов н/Д, 2019    | Э3   |
| 5.2. Электронные образовательные ресурсы                                       |   |   |                                   |      |
| Э1   | <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348</a> |   |                                   |      |
| Э2   | <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336</a> |   |                                   |      |
| Э3   | <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993</a> |   |                                   |      |
| 5.3. Программное обеспечение   |   |   |                                   |      |
| П.1  | My-test   |   |                                   |      |
| П.2  | ОС Microsoft Windows 7  |   |                                   |      |

## 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| 6.1 МТО лекционных занятий, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308                             |   |
|---|---|
| 1   | Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.             |
| 6.2 МТО лабораторных работ и практических занятий, ауд. 115, вн. двор института |   |
| 1   | Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.             |
| 6.3 МТО рубежных контролей, зачетов, экзаменов, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308         |   |
| 1   | Компьютерные аудитории с возможностью выхода в локальную сеть Филиала и Интернет. |

## 7. Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе

Достижение целей эффективной физической подготовки студентов в вузах невозможно без самостоятельных занятий физическими упражнениями. При этом, безусловно, нельзя обойтись без живого общения и консультирования со стороны преподавателя по физической культуре. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью укрепление здоровья, избежание травматизма и подготовку к предстоящим занятиям, зачетам. Обязательным компонентом самостоятельной работы студентов является внеаудиторная физическая подготовка.

Самостоятельная работа организуется преподавателем по физической культуре, обеспечивается и контролируется кафедрами. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины).

Основная цель данного вида занятий состоит в обучении курсантов методам самостоятельной работы.

Материал, подлежащий обработке на самостоятельных занятиях намечается при разработке программы самостоятельной работы. Опыт, накопленный кафедрами в организации самостоятельных занятий, что материал выделяемый на такие занятия, должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть изложенным в учебнике достаточно полно и с примерами;
- обеспечиваться достаточным количеством литературы, учебных пособий, учебно-методических материалов, образцов техники
- содержать материал, углубляющий знания, полученные на лекции;
- осваивать проблемные еще не полностью решенные вопросы.

Проведению самостоятельной работы (как и любого другого вида занятий) должна предшествовать подготовка как преподавателя, так и обучаемых.

Постановку задачи обучаемым на проведение самостоятельного занятия преподаватель осуществляет на одном из занятий, предшествующем данному. Он разъясняет смысл занятия и указывает, что к нему студенты должны приготовить. Задание на самостоятельную работу должно быть выдано заблаговременно с тем чтобы слушатели имели время на информационный поиск в библиотеке необходимых пособий.

Методику самостоятельной работы все обучаемые выбирают индивидуально, но методика достижения конечной цели может определяться преподавателем и включать: последовательность изучения и усвоения учебно-методического материала, пособий, руководств, наставлений, техники и т.д.; определение главного в изучаемом материале.

При возникновении затруднений у обучаемых в разрешении вопросов задания преподавателю необходимо предусмотреть, чтобы каждый обучаемый мог получить оперативную консультацию по любому вопросу, если же при самостоятельной работе возникают затруднения по одному и тому же материалу (вопросу) у многих обучаемых, то желательно провести групповую консультацию.

Для контроля усвоения учебного материала целесообразно проводить в групповое собеседование или обсуждение изучаемого материала, проведение контрольных работ и т.п. Контрольные мероприятия при должной их организации позволяют не только оценивать знания материала, но и углубить его и закрепить у обучаемых.

Приветствуется использование компьютеров, которое:

- расширяет информационную базу учебных занятий;
- повышает активность обучаемых, из пассивного получателя информации они превращаются в её добытчиков;
- способствует развитию способностей к анализу и обобщению, улучшает связанность, широту и глубину мышления;
- облегчает усвоение абстрактного материала, позволяет многое из него представить в виде конкретных образов;
- приучает к точности, аккуратности, последовательности действий способствует развитию самостоятельности.

### **7.1 Указания по подготовке к различным видам занятий**

Учебный материал, выносимый на самостоятельное изучение студентам дневной и заочной форм обучения, а также информационные источники указаны в Разделе 4 настоящей Рабочей программы.

Компьютерные технологии и программные продукты для выполнения самостоятельной работы по освоению учебного материала необходимо использовать в соответствии с указаниями методических разработок раздела 6.1.3 настоящей Рабочей программы. Студентам, успешно справляющимся с основной программой дисциплины, целесообразно углубить свои знания, совершенствовать приобретенные умения, используя доступные Интернет-ресурсы:

1. Электронный учебник <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348>
2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336>

3. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993>

### **Рекомендуемые источники для углубленного изучения учебного материала**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. —М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. —Ростов —н/Д: Феникс, 2004. —384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. —М., 1993.
5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. —М.: Гардарики, 1999. — 448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Коневой. —Ростов н/Д: Феникс, 2006.— 558с.
7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. —М.: ВЛАДОС. — 1999. —496 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. —М.: RETORIKA—А: Флинта, 1999. —560 с.
9. Дубровский В.И. все виды массажа. —М.: Молодая гвардия, 1992.
10. Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. —М.: Академия. —2005. —445 с.

### **7.2 Рекомендации по подготовке к рубежным аттестациям**

Изучение дисциплинарного модуля заканчивается контрольными нормативами, который представляет собой итоговый контроль по модулю и проводится на последнем занятии. Основной формой такого контроля является комплекс упражнений. Во время итогового контроля преподаватель подводит итоги изучения модуля дисциплины, объявляет студентам общее количество набранных баллов и их текущий рейтинг по дисциплине.

Контрольные нормативы подбираются с учетом оценки компетенции, которая должна быть освоена в процессе практического занятия.

### **Дополнения и изменения в Рабочей программе**