

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

## Элективные курсы по ЛФК

Методические указания по практическим занятиям

для студентов очной и заочной форм обучения  
Направление подготовки – **10.03.01 Информационная безопасность**

Ростов-на-Дону  
2022

Методические указания  
по практическим занятиям

по дисциплине

Элективные курсы по ЛФК

Составители: Гаевская Л.А. ст.преподаватель

Рассмотрены и одобрены  
на заседании кафедры Общенаучной подготовки  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. №

## Курс 1 , Семестр 1 – 58 ч.

### МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7 ).

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно

- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным

- большим и средним

- большим и безымянным

- большим и мизинцем

- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

- круговые движения кистями;

- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;

- пальцы в замок. Поочередное разгибание и сгибание пальцев;

- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Комплекс упражнений: "Сильные пальчики." "Аплодисменты.", "Гармошка.", "Птичка.", "Колыбельная.", "Балалайка."

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.

2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.

3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

#### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

### МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8 ).

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки:

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение;

- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.

- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

- Ходьба высоко поднимая ноги

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч.**

#### **МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).**

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки:

И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить

И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)

И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

8-10 раз.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин

2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

## МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений №2, направленных на формирование правильной осанки.

- И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)  
 И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)  
 И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)  
 И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)  
 И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)  
 И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Курс 2, Семестр 3 – 54 ч.**

## МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки №3.

- Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)  
 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.)  
 Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)  
 Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)  
 Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)  
 Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

#### **МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).**

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия № 1.

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.)

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.)

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.)

Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекаг с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

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.)

Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекагом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
---	--------------	-------

1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

## Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч.

### МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия № 2.

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.)

Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

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.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

#### Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

#### Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

#### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

### МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия № 3.

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.)

Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

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.)

Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение.

(Повторить 4-5 раз.)

Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Курс 3 , Семестр 5 – 54 ч.**

**МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).**

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.

Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)

Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.



3.Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).**

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений, направленных на развития координации.

Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.)

Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)

Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)

Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)

Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Тоже с поворотом на градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1.Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.

2.Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.

3.Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Курс 3 , Семестр 6 – 54 часа**

**МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).**

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и

вестибулярного аппарата.

Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.**

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

#### **МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).**

**Тема: Вводное занятие.** Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.

Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.

И. п. стоя у стенки

Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

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).

Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по ЛФК.
3. Формировать навыки упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.****МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 3.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин