

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

« 29 » 08 2022 г.

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

Кафедра: **Общенаучная подготовка**  
Направление подготовки: **10.03.01 Информационная безопасность**  
Профиль: **Безопасность компьютерных систем.**  
Формы обучения: **очная**

**Распределение часов дисциплины по семестрам (для очной формы обучения),  
курсам (для заочной формы обучения)**

Вид учебной работы	ОФ		ЗФ	
	ЗЕ	часов	ЗЕ	часов
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам):		328 58\1, 54\2, 54\3, 54\4, 54\5, 54\6		
Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):				
Лекции				
Лабораторных работ				
Практических занятий		58\1, 54\2, 54\3, 54\4, 54\5, 54\6		
Семинаров				
Самостоятельная работа				
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		
Число экзаменов с разбивкой по семестрам				

Программу составили:

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

Рецензент (ы):

**Заведующий кафедрой ИТСС к.т.н., доцент Юхнов В.И.**

Рабочая программа дисциплины

**«Элективные курсы по ЛФК»**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

**направления подготовки 10.03.01 «Информационная безопасность», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 ноября 2020г. N 1427.**

Составлена на основании учебного плана

**направления 10.03.01 «Информационная безопасность», профиля «Безопасность компьютерных систем», одобренного Учёным советом СКФ МТУСИ, протокол №9 от 25.04.2022, и утвержденного директором СКФ МТУСИ 25.04.2022 г.**

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

**«Общенаучная подготовка»**

Протокол от «29» 08 2022 г. № 1

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

<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы):</b>
--

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 *эксплуатационной 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>
---------------

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>
---------------

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>
-----------------

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
---

1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.
<b>Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:</b>	
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.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 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 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.	ПЗ	4	УК-7	Э1,Э2 Л2.1 Л2.2, Л2.3
1.3	Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.	ПЗ	4	УК-7	Э1,Э2 Л2.1 Л2.2, Л2.3
1.4	Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.	ПЗ	4	УК-7	Э1,Э2 Л2.1 Л2.2, Л2.3
1.5	Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.	ПЗ	4	УК-7	Э1,Э2 Л2.1 Л2.2, Л2.3
1.6	Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.	ПЗ	4	УК-7	Э1,Э2 Л2.1 Л2.2, Л2.3
1.7	Комплекс упражнений, направленных на развития мелкой моторики рук.	ПЗ	4	УК-7	Э1,Э2 Л2.1 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>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.2	Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2 Л2.1 Л2.2, Л2.3
2.3	Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
2.4	Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3

2.5	Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
2.6	Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
2.7	Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
2.8	Комплекс упражнений №1, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 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	<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	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.2	Комплекс упражнений №2, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
3.3	Комплекс упражнений №2, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
3.4	Комплекс упражнений №2, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
3.5	Комплекс упражнений №2, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
3.6	Комплекс упражнений №2, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
<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>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.2	Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
4.3	Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
4.4	Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
4.5	Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
4.6	Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
4.7	Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
4.8	Комплекс упражнений №3, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	2	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 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	<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</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

	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.)				
5.2	Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
5.3	Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
5.4	Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
5.5	Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
5.6	Комплекс упражнений №1, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
<b>Модуль 6. Профилактика плоскостопия № 2 - 30 ч.</b>					
6.1	<b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b> <b>Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия № 2.</b> Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же 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 перекаат 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 перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.2	Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
6.3	Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
6.4	Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
6.5	Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
6.6	Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
6.7	Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
6.8	Комплекс упражнений №2, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	2	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 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	<b>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</b> <b>Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия № 3.</b> 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.)	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.2	Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
7.3	Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
7.4	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
7.5	Комплекс упражнений №3, направленных на профилактику плоскостопия.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3

7.6	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
<b>Модуль 8. Дыхательная гимнастика – 30 ч.</b>					
8.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.</p> <p>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.)</p> <p>Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>Руки на пояс. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>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.)</p> <p>Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)</p> <p>Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.2	Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
8.3	Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
8.4	Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
8.5	Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
8.6	Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
8.7	Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
8.8	Комплекс упражнений, направленных на дыхательную гимнастику.	ПЗ	2	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
<b>Курс 3, Семестр 5 – 54 ч. (сентябрь - октябрь)</b>					
<b>Модуль 9. Развития координации – 24 ч.</b>					
9.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на развития координации.</p> <p>Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)</p> <p>Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.2	Комплекс упражнений, направленных на развития координации.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
9.3	Комплекс упражнений, направленных на развития координации.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
9.4	Комплекс упражнений, направленных на развития координации.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
9.5	Комплекс упражнений, направленных на развития координации.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
9.6	Комплекс упражнений, направленных на развития координации.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
<b>Модуль 10. Комплекс для развития функции координации и вестибулярного аппарата – 30 ч.</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 градусы влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3



	8 раз.)				
10.2	Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
10.3	Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
10.4	Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
10.5	Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
10.6	Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
10.7	Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
10.8	Комплекс упражнений, направленных на развития функции координации и вестибулярного аппарата.	ПЗ	2	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 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 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.2	Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
11.3	Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
11.4	Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
11.5	Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
11.6	Комплекс упражнений, направленных на улучшения миопии.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 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>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>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.2	Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
12.3	Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
12.4	Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
12.5	Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
12.6	Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
12.7	Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	4	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, Л2.3
12.8	Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	2	УК-7	Э1, Э2, Л2.1 Л2.2, 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 Р.И.Айзман	Физиологические основы здоровья	НИЦ ИНФРА-М 2015г.	Э1
Л 1.2	Е.С.Григорович Е.С.Григоровича В.А.Переверзева	Физическая культура	Минск Вышэйшая школа 2014г.	Э2
5.1.2. Дополнительная литература				
Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л 2.1	А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богощенко	Физическая культура	Москва Юрайт 2013г.	1
Л 2.2	В.И.Ильченко	Физическая культура студента	Москва Гардарики	1
Л 2.3	Ю.И.Евсеев	Физическая культура	Ростов-на-Дону Феникс 2005	1
5.1.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося				
Л3	Л.А. Гаевская	Методические указания по практическим занятиям.	СКФ МТУСИ: 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**

