

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные курсы по физической культуре»**

Направление подготовки	34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата)
Количество зачетных единиц	В соответствии с РУП
Форма промежуточной аттестации	В соответствии с РУП

### **1. Цель изучения дисциплины**

Цель освоения учебной программы (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **2. Краткое содержание дисциплины**

**Тема: Введение в дисциплину «Физическая культура». Организационно-методическое занятие**

**Краткое содержание.** Базовые понятия учебной дисциплины «Физическая культура». Учебная программа и организация занятий по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи. Требования к уровню освоения содержания курса. Распределение студентов в учебные отделения. Учебные и внеучебные занятия. Содержание учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Сущность рейтинг-контроля программы обучения. Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.

**МПЗ. Тема № 1: «Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями».**

**Краткое содержание.** Критерии дозирования физических нагрузок. Определение индивидуального диапазона тренировочной зоны. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля за физической подготовленностью. Физическое состояние и методы самоконтроля за уровнем своего физического здоровья. Дневник самоконтроля.

**МПЗ. Тема № 2: «Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания».**

**Краткое содержание.** Содержание и методика проведения УТЗ. Построение, структура УТЗ. Гигиенические требования к двигательным качествам. Особенности проведения УТЗ в СУО. Особенности проведения УТЗ в ЛУО. Особенности проведения УТЗ с женщинами. Средства: общеразвивающие физические упражнения – на потягивание, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног и тазовой области, на растягивание. Оздоровительные упражнения для позвоночника. Методика подготовки к зачету по бегу на 100 м, по подтягиванию и подниманию туловища из положения лежа. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

**МПЗ. Тема № 3: «Выносливость: методы воспитания и контроля уровня развития».**

**Краткое содержание.** Теоретическое обоснование выносливости. Средства и программы развития выносливости. Программа ходьбы для лиц с ишемической болезнью сердца. Методы развития выносливости. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного

бега. Методика лечебного бега. Предупреждения травматизма. Методы контроля уровня развития выносливости.

**МПЗ. Тема № 4: «Сила: методы воспитания и контроля уровня развития».**

**Краткое содержание.** Сила как физическое качество. Средства развития силы. Методы развития силы. Методика и особенности организации занятий по развитию силы подростков, девушек, женщин и пожилых людей. Правила предупреждения травматизма. Методика развития силы упражнениями с гирями.

**МПЗ. Тема № 5: «Гибкость: методы воспитания и контроля уровня развития».**

**Краткое содержание.** Гибкость как физическое качество. Методика и средства развития гибкости в структуре занятия. Метод многократного растягивания. Методы статического растягивания. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости.

**МПЗ. Тема № 6: «Ловкость: методы воспитания и контроля уровня развития».**

**Краткое содержание.** Ловкость как физическое качество. Средства развития ловкости. Методика развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости.

**МПЗ. Тема № 7: «Быстрота: методы воспитания и контроля уровня развития».**

**Краткое содержание.** Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты. Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Планы тренировочных занятий развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.

**МПЗ. Тема № 8: «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»**

**Краткое содержание.** Методы определения правильной осанки. Упражнения (средства) и методика формирования осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки. Упражнения (средства) и методика оценки и коррекции телосложения. Средства, методика атлетической тренировки для коррекции телосложения и развития силы.

**МПЗ. Тема 9. «Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки».**

**Краткое содержание.** Сущность зарядки. Средства проведения зарядки и ее проведения. Примерные комплексы зарядки для женщин и мужчин, начинающих заниматься впервые. Методика составления вариантов зарядки и ее проведения.

**МПЗ. Тема 10. «Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия».**

**Краткое содержание.** Сущность и задачи самостоятельных тренировочных занятий. Средства, организация и методика проведения. Направленность видов спорта на развитие физических качеств. Структура самостоятельного тренировочного занятия. Структура физических нагрузок за неделю. Методика подготовки к зачету и экзамену по упражнению «челночный бег». Методика тренировки статической и динамической силовой выносливости. Методика проведения бега на месте.

**МПЗ. Тема 11. «Методика проведения круговой тренировки».**

**Краткое содержание:** Понятие и сущность круговой тренировки (КТ). Организация и методика проведения круговой тренировки. Методы проведения круговой тренировки. Упражнения и методика развития отдельных физических качеств с помощью круговой тренировки. Упражнения по программному материалу (круговая тренировка) – легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика. Методика составления индивидуального плана «круговой тренировки». Физиолого-эргометрическое обоснование режимов работы при проведении круговой тренировки.

**МПЗ. Тема 12: «Методика корригирующей гимнастики для глаз».**

**Краткое содержание.** Обоснование проведения корригирующей гимнастики для глаз. Показания и противопоказания к применению ЛФК при миопии. Методика корригирующей гимнастики для глаз при миопии. Специальные упражнения для глаз. Лечебная гимнастика в подготовительном и основном периоде курса лечения и проведения УТЗ при миопии. Методика улучшения зрения по системе Брэгга.

**МПЗ. Тема 13: «Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении».**

**Краткое содержание.** Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики самомассажа. Правила проведения самомассажа. Последовательность общего сеанса самомассажа. Самомассаж с целью снятия физического утомления. Методика самомассажа с целью снятия

умственного утомления. Самомассаж: лобной части, волосистой части головы, воротниковой области, наружных межреберных мышц, диафрагмы, спины.

**МПЗ. Тема 14: «Средства и методы мышечной релаксации».**

Краткое содержание. Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Достижение релаксационного состояния. Определение мышечной усталости. Релаксационная гимнастика. Упражнения для мышц лица. Упражнения, выполняемые лежа на спине, стоя, сидя. Упражнения, выполняемые во время ходьбы. Основы методики проведения мышечной релаксации. Методика расслабления мышц в заключительной части занятия. О продолжительности упражнений на расслабление.

**МПЗ. Тема 15: «Методика психорегулирующей (аутогенной) тренировки».**

**Краткое содержание:** Сущность аутогенной тренировки (АТ). Методика аутогенной тренировки. Структура и содержание занятий. Принятие правильной позы. Достижение успокоения и расслабления. Методика выполнения упражнений низшей ступени. Показания и противопоказания к проведению АТ.

**МПЗ. Тема 16. «Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда».**

Краткое содержание. Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика проведения производственной гимнастики. Методика проведения и составления комплексов упражнений вводной гимнастики. Методика составления и проведения комплексов упражнений: физкультурной паузы, физкультурной минутки, микропаузы активного отдыха.

**МПЗ. Тема 17: «Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности».**

Краткое содержание. Сущность физической активности человека. Определение суточного расхода энергии на мышечную работу для лиц умственного труда.