

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре»

Специальность	31.05.03 Стоматология
Количество зачетных единиц	В соответствии с РУП
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	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.

3. Краткое содержание дисциплины

Тема № 1 «Методы самоконтроля на занятиях физической культурой»

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.

Тема № 2 « Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия»

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.

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.

«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.

«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.

«Ловкость: методы воспитания и контроля уровня развития»

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

«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.

Тема № 4 «Место и роль физической культуры в развитии человека, общества и подготовки специалиста. Основы формирования личности»

Краткое содержание. Определение физической культуры. Основные показатели составляющих физической культуры в обществе. Основные элементы физической культуры. Основные формы физической культуры. Определение физической культуры личности. Основные задачи физического воспитания.

Тема № 5 «Основы здорового образа жизни студента, средства и методики физической культуры и спорта в обеспечении здоровья»

Краткое содержание. Определение «здоровья» по ВОЗ. Виды отдыха. Гигиена физической культуры и спорта. Двигательная активность, ее значение. Определение физической паузы.

Тема № 6 «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.

Тема № 7 «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.

Тема № 8 «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.

Тема № 9 «Методы оценки и коррекции 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.

Тема № 10 «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.

Тема № 11 «Методика психорегулирующей (аутогенной) тренировки»

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.

Тема № 12 «Организация и методика проведения занятий по профессионально-прикладной подготовке врачей различных специальностей»

Краткое содержание. Общие положения по профессионально-прикладной физической подготовке. Направленность средств профессионально-прикладной физической подготовки на занятиях со студентами различных факультетов.

Тема № 13 «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.

Тема № 14 «Шейпинг как компонент профессионально-прикладной физической подготовки студента-медика»

Краткое содержание. История возникновения оздоровительной гимнастики «шейпинг» в России. Виды шейпинга. Влияние шейпинга на организм. Показания и противопоказания для занятий шейпингом. Шейпинг для беременных.

Тема 15 «История и прикладные аспекты ЗОЖ»

Краткое содержание. Прикладные аспекты ЗОЖ в Древней Греции. Лечебная деятельность Гиппократ, Асклепиада, Сорана Эфесского. Понятие «Аюрведа». Прикладные аспекты ЗОЖ в Индии. Прикладные аспекты ЗОЖ в Древнем Китае. Тибетская медицина.

Тема 16 «Точечный массаж»

Краткое содержание. Определение акупунктуры. Жизненные энергии. Концепция У-Син. Концепция Чжан-Фу. Биологические часы. Действие точечного массажа по меридианам. Методика проведения точечного массажа. Точечный массаж при заболеваниях позвоночника. Точечный массаж при неотложных состояниях. Су-Джок терапия.

Тема 17 «Здоровый образ жизни как компонент профессионально-прикладной культуры студента-медика»

Краткое содержание. Концептуальные основы здорового образа жизни. Культура и образ жизни человека. Естественно-биологические основы здорового образа жизни. Конституция человека. Здоровье как свобода и ценность жизни. Ритмы Солнца и энергетика организма. Типы тела по Аюрведе. Ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, фитнес-йога.

Тема 18 «Факторы, способствующие снижению веса, аэробная и анаэробная нагрузка»

Краткое содержание. Креатинофосфатная система. Лактатная система. Анаэробный порог. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок в зависимости от концентрации лактата и чсс.

Тема 19 «Методика и практические навыки самомассажа в профессионально-прикладной подготовке студента-медика»

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.