

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.ДВ.01.02 Специально-тренировочный модуль

Специальность/направление подготовки: **05.03.06 Экология и природопользование**

Специализация/направленность(профиль): **Экологическое проектирование**

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей

##### 1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно- оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

#### 2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1 : Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### 3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	<p><b>Тема 1.1 Лечебная физическая культура.</b>  <b>Содержание:</b> История ЛФК, раздел клинической медицины, средства, формы и методики ЛФК, показания и противопоказания к проведению ЛФК, примерные комплексы для практических занятий по ЛФК по болезням.  <b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при различных заболеваниях. /Лек/</p>	5	4	0
1.2	<p><b>Тема 1.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b>  <b>Содержание:</b> строение и функции сердечно-сосудистой системы, виды заболеваний сердечно-сосудистой системы, физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.  <b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.  <b>Уметь:</b> подбирать упражнения для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.  <b>Владеть:</b> навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Ср/</p>	5	32	0
1.3	<p><b>Тема 1.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</b>  <b>Содержание:</b> строение и функции опорно-двигательного аппарата, вид заболеваний опорно-двигательного аппарата, физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.  <b>Владеть:</b> навыками выполнения упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Ср/</p>	5	32	0
1.4	<p><b>Тема 1.4 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.</b>  <b>Содержание:</b> строение и функции дыхательной системы, виды заболеваний дыхательной системы, физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.</p>	5	26	0

	<p><b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками выполнения физических упражнений при заболевании дыхательной системы. /Ср/</p>			
1.5	<p><b>Тема 1.5</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.</p> <p><b>Содержание:</b> строение и функции нервной системы, виды заболеваний нервной системы, физические упражнения при заболеваниях нервной системы.</p> <p><b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях нервной системы.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений при заболеваниях нервной системы.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях нервной системы. /Ср/</p>	5	28	0
1.6	<p><b>Тема 1.6</b> Виды оздоровительной гимнастики.</p> <p><b>Содержание:</b> дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, хатха-йога, стретчинг, калланетика, гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика.</p> <p><b>Знать:</b> методику выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики. /Ср/</p>	5	26	0
1.7	<p><b>Тема 1.7</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><b>Содержание:</b> выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств, прикладные виды спорта, личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях, место ППФП в системе физического воспитания студентов, цели и задачи ППФП.</p> <p><b>Знать:</b> методику выполнения упражнений ППФП.</p> <p><b>Уметь:</b> составить комплекс упражнений ППФП.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой выполнения ППФП. /Ср/</p>	5	180	0
1.1	<p><b>Контроль.</b></p> <p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	5	0	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 5 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В.



И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П.

