

Аннотация рабочей программы дисциплины по выбору студента, обеспечивающей специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Направление подготовки:* **09.03.02 - Информационные системы и технологии**

*Профиль подготовки:* **Информационные системы и технологии**

Квалификация (степень) выпускника: Академический бакалавр

Дисциплина «Оздоровительная и лечебная физическая культура» реализуется в рамках:

- блока элективных дисциплин в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

По дисциплине предусмотрен зачет (в 2, 4, 6 семестрах).

По заочной форме обучения общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1-2 семестрах, составляет 2 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет (во 2 семестре).

### **Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Оздоровительная и лечебная физическая культура» состоит в обеспечении специальных условий инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья в целях формирования у студентов бакалавриата способности использовать методы и средства физической культуры для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

2. Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

6. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

7. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки.

8. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей общекультурной (ОК) компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11).

### **Основные разделы дисциплины**

1. Практический раздел (Блок 1)

- 1.1. Дозированная ходьба
- 1.2. Разучивание элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)
- 1.3. Коньки
- 1.4. Настольный теннис
- 1.5. Подвижные игры
- 1.6. Общая физическая подготовка
- 1.7. Оздоровительная гимнастика для девушек
- 1.8. Лечебная гимнастика для юношей и девушек
- 1.9. Разучивание комплексов лечебной гимнастики
- 1.10. Прием разучиваемых комплексов лечебной гимнастики, согласно, имеющегося заболевания.

Студенты, временно освобожденные по медицинским показателям от практических занятий по физической культуре:

- посещают занятия по индивидуальному графику занятий;
- представляют тематические рефераты по теме, с последующей их защитой.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном видах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защищать, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата. Также имеется возможность участия в ежегодной студенческой конференции.

## **2. Тематические занятия**

- 2.1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 2.2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.
- 2.3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
- 2.4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 2.5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 2.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 2.7. Особенности занятий лечебной физкультурой при заболеваниях органов пищеварения.
- 2.8. Дыхательная гимнастика и ее роль в лечении органов дыхания.
- 2.9. Диагностика и самодиагностика организма студентов с ослабленным здоровьем при регулярных занятиях физическими упражнениями.
- 2.10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
- 2.11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.

## **3. Элективные дисциплины (виды спорта по выбору)**

- 3.1. Игровые виды спорта: бадминтон, настольный теннис, шахматы, шашки.
- 3.2. Силовые виды спорта: занятия в тренажерном зале, фитнес.
- 3.3. Циклические виды спорта: легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, коньки.

Разработчики программы:  
профессор, к.п.н.  
доцент, к.п.н.  
доцент, к.п.н.  
доцент, к.п.н.

Заведующий кафедрой физического воспитания,  
профессор



С.В. Чернышев  
С.А. Королева  
И.В. Королев  
Н.Н. Горячева

С.В. Чернышев