

**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики» (МТУСИ)
Волго-Вятский филиал

УТВЕРЖДЕНА
на заседании кафедры
Естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 11
от «09» июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

«Оздоровительная и лечебная физкультура»

Направление подготовки

11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»

Направленность (профиль) программы

«Инфокоммуникационные системы и сети»


Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, Заочная

Нижний Новгород 2022 г.

Заведующий кафедрой ЕНиГД
 В.А. Оринчук

Автор:

Доцент кафедры ЕНиГД, к.п.н.,
доцент Оринчук В.А.

Разработано на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
высшего образования по направлению
подготовки

11.03.02

**Инфокоммуникационные технологии и
системы связи,**

утверждённого приказом Министерства
образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. №
930.

1. Цели освоения дисциплины

Целями элективной дисциплины по физической культуре «Оздоровительная и лечебная физическая культура» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре «Оздоровительная и лечебная физическая культура» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана (блок К.М.01.ДВ.01.04). Элективная дисциплина по физической культуре «Оздоровительная и лечебная физическая культура» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 11.03.02 «Информационные технологии и системы связи».

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре «Оздоровительная и лечебная физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Процесс изучения дисциплины реализуется при очной форме обучения во 2- 6-х семестрах. Промежуточная аттестация предусматривает зачет во 2-ом, 4-ом и 6-ом семестрах.

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ семестрам представлено в таблице 2.

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индекс индикатора достижения компетенции	Содержание индикатора достижения компетенции
1.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1	Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
2.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2	Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.
3.	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3	Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
4.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Знает 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.
5.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Умеет 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.

6.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
----	------	--	--------	---

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Вид учебной работы	Трудоёмкость					
	час.	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	328	76	68	60	68	56
1. Контактная работа:						
Аудиторная работа	328	76	68	60	68	56
<i>практические занятия (ПЗ)</i>	328	76	68	60	68	56
2. Самостоятельная работа (СРС)	--	-	-	-	-	-
Вид промежуточного контроля:		Зачет		Зачет		Зачет

4.2 Содержание дисциплины

Тематический план учебной дисциплины ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Аудиторная работа				Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	ЛР	ИКР	
Раздел 1. Практический:	328	-	328	-	-	-
1. Оздоровительная и лечебная физическая культура	30	-	30	-	-	-
2. Обучение навыкам здорового образа жизни	30	-	30	-	-	-
3. Создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления	250	-	250	-	-	-
4. Прием контрольных тестов	18		18	-	-	-
Всего за 2, 3, 4, 5, 6 семестр	328		328			
Итого по дисциплине	328	-	328	-	-	-

4.3 Лекции/лабораторные/практические/ занятия

Не предусмотрено

Содержание лекций/лабораторного практикума/практических занятий ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формируемые компетенции	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Практический			
	Тема 1. Оздоровительная и лечебная физическая культура	<u>Тематическое занятие №1</u> Характеристика видов нарушений осанки и признаки заболевания позвоночника <u>Практические занятия</u> Оздоровительная и лечебная физическая	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3	30

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формируемые компетенции	Кол- во часов
		культура: - диагноз и его характеристика; - составление комплекса оздоровительной гимнастики, согласно рекомендациям врача; - обучение приемам оказания первой помощи на занятиях по физической культуре.	УК-7.2 УК-7.3	
	Тема 2. Обучение навыкам здорового образа жизни	<u>Тематическое занятие №2</u> Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями <u>Практические занятия</u> Обучение навыкам здорового образа жизни: - составление графика правильного питания со студентами с ожирением; - изучение способов отказа от курения или обучение методике снижения риска вреда при курении; - разучивание методик подвижного образа жизни; - обучение правильному распределению умственных и физических нагрузок; - рекомендации по оздоровительным занятиям закаливающего характера на свежем воздухе.	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	30
	Тема 3. Создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся	<u>Тематическое занятие №3</u> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля <u>Практические занятия</u> Создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся: - разучивание комплексов корригирующей гимнастики; - общеразвивающие упражнения; - дыхательная гимнастика; - обучение навыкам правильного выполнения при выполнении физических нагрузок; - подсчет пульса; - составление и разучивание комплекса оздоровительной гимнастики при заболевании позвоночника; - составление и разучивание комплекса упражнений для студентов с ослабленным здоровьем;	УК-6.1 УК-7.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3	250

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Формируемые компетенции	Кол-во часов
		<ul style="list-style-type: none"> - обучение навыкам правильного выполнения упражнений из положений сидя, стоя, лежа; - разучивание лечебных комплексов упражнений: с мячами; с гимнастическими палками; лежа на гимнастических ковриках; на фитболах; в парах; - разучивание танцевальных движений оздоровительной направленности. Прием контрольных тестов.		
	Тема 4. Прием контрольных тестов.	Прием контрольных тестов	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	18

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

5.1. Контрольные вопросы и задания (для самостоятельного изучения)

Не предусмотрено

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрено

5.3. Оценочные средства

Оценочные материалы (оценочные средства) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре «Оздоровительная и лечебная физическая культура» прилагаются.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Вопросы для проведения промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре «Оздоровительная и лечебная физическая культура»
2. Практические тестовые задания для текущего контроля успеваемости.
3. Ведение дневника самоконтроля.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы (Электронный ресурс) : учебное пособие / А.В. Токарева (и др.). – Электрон. текстовые данные. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 140 с. – 978-5-9227-0637-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Оздоровительная и лечебная физическая культура: методические рекомендации (Электронный ресурс) : учебно-методическое пособие по курсу для бакалавров всех технических направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Королева С.А. - М., 2018. - CD. ЭБС МТУСИ

2. Королев И.В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой (Электронный ресурс) : Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура. МТУСИ, каф. физического воспитания / Королев И.В., Королева С.А., Россихин А.А. - М. : Издательство ООО «Брис-М», 2016. - 16 с.+ CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.

3. Королева С.А. Паспорт здоровья для занятий оздоровительной физической культурой (Электронный ресурс): Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура для всех направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Королев И.В., Королева С.А.-М.:ЭБС МТУСИ, 2019 г.-18 с.

4. Горячева Н.Н. Основы методики оздоровительного бега (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура. МТУСИ, каф. физического воспитания / Горячева Н.Н., Чернышев С.В. - М. : Издательство ООО «Брис-М», 2016. -16 с.+ CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.

5. Королева С.А. Подготовка к сдаче тестов по программе блока элективных дисциплин (Электронный ресурс) : учебно-методическое пособие по курсу ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студ. дневного факультета, занимающихся физической культурой по выбору. МТУСИ, каф. физического воспитания / Королева С.А. - М., 2018. - 12 с.+ CD. Электронная Версия, ЭБС МТУСИ.

6. Королева С.А. Методика составления фитнес плана для самостоятельных занятий (Электронный ресурс): Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура для всех направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Королева С.А.-М.:ЭБС МТУСИ, 2021 г.- 18 с.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека МТУСИ: <http://elib.mtuci.ru/catalogue/>.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks лицензионный договор № 7269/20 от 04 декабря 2020 г. с ООО «Ай Пи Ар Медиа» на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks, срок действия с 01.01.2021г. по 31.12.2021г.);
3. Договор №80.20 от 25 декабря 2020 г. На оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям с ООО «Издательство Лань», срок действия 365 дней с 1 января 2021 г.
4. Контракт № 7509.20 от 22 декабря 2020 г. На оказание услуг по предоставлению доступа к ЭР ЦОС СПО «PROFобразование» (неисключительная лицензия) с ООО «Профобразование», срок действия с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.

8. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. ОС Astra Linux Common Edition релиз «Орел» (свободно распространяемое ПО);
2. 7-Zip (свободно распространяемое ПО);
3. Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО);
4. Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
5. Yandex Browser (свободно распространяемое ПО);
6. VSCodium (свободно распространяемое ПО);
7. Pinta (свободно распространяемое ПО);
8. Adobe Reader (свободно распространяемое ПО);
9. Libre Office (свободно распространяемое ПО);

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специальное помещение для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал.

Перечень оборудования:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры,
- разметка площадок, гимнастические маты, теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки;
- скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки, шведская стенка.