

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**адаптированной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

Направление подготовки **38.03.05 Бизнес-информатика**  
(код и наименование направления подготовки)

Профиль **ИТ-менеджмент в бизнесе**  
(наименование профиля)

Адаптационная дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И АДАПТИВНОМУ СПОРТУ**  
(наименование адаптационной дисциплины)

**Цель дисциплины:**

Формирование физической культуры обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности и самоподготовки к профессиональной деятельности данной категории обучающихся; использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Это перечень планируемых результатов по освоению дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения адаптированной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата (далее – АООП) по данному направлению подготовки. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 11.08.2016 № 1002 (далее – ФГОС ВО), выпускник, освоивший данную дисциплину АООП, должен обладать следующими компетенциями:

общекультурными компетенциями:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать: средства и методы адаптивной физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях оздоровительной гимнастикой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств с учетом отклонений в состоянии здоровья; проводить оценку эффективности исполь-

зования средств и методов адаптивной физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях;

владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих поддержание и развитие резервов здоровья организма.

### **Место дисциплины в структуре АООП:**

Дисциплина «Элективные дисциплины по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» является адаптационной элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) и входит в вариативную часть учебного плана направления подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе».

### **Краткое содержание:**

Физическая культура как система физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Адаптивная физическая культура (АФК) в системе физического воспитания. Общеразвивающие и специальные упражнения АФК как средства улучшения функционального состояния и поддержания работоспособности студентов специальной медицинской группы (СМГ). Применение средств АФК на занятиях СМГ. Средства и методы лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях. Общие основы методики построения занятия ЛФК. Особенности методики занятий ЛФК для женщин. Основы методики самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии и уровня подготовленности. Коррекция веса и пропорций тела средствами АФК. Физиология дыхания. Дыхательная гимнастика. Особенности восстановительных и реабилитационных мероприятий в сфере АФК. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями студентов СМГ. Современные оздоровительные системы в сфере АФК.