

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
БД.05 Физическая культура
по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование
3 года 10 месяцев

1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается дисциплина

Дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

2. Общая трудоёмкость

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 126 часов, которые включают 117 ч. практических занятий, 9 ч. самостоятельных занятий.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым общеобразовательным учебным дисциплинам, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для подготовки выпускной квалификационной работы.

4. Цель изучения дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корректирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

5. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать/понимать:

31 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

32 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

33 – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

34 – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

У1 – придерживаться здорового образа жизни;

У2 – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6. Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в виде практических занятий и самостоятельной работы. Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

Содержание учебных занятий представляет собой проведение практических занятий для студентов основного отделения и специальной медицинской группы по следующим разделам: инструкция по технике безопасности, общая и специальная физическая подготовка, испытания ВФСК «ГТО», профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы.

Контрольные занятия представляют собой выполнение тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных отделений.

Самостоятельные занятия ориентированы на выполнение следующих работ: подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, самостоятельные физические упражнения различной направленности, занятия в спортивных клубах и секциях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

7. Формы организации учебного процесса по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура» складывается из следующих элементов:

- практические занятия;
- самостоятельное изучение проблем, вынесенных на практических занятиях;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- подготовка к итоговому зачету.

Подготовка к практическим занятиям и самостоятельное изучение отдельных рекомендуемых к изучению вопросов осуществляется с использованием:

- рекомендуемой литературы;
- периодических изданий;
- сети «Интернет».

8. Виды контроля

Дифференцированный зачет – 1-2 семестр.