

АННОТАЦИЯ  
к рабочей программе дисциплины

**БД.05 физическая культура**

по специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.  
3 года 10 месяцев

**1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается дисциплина**

Дисциплина Физическая культура входит в основную образовательную программу по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

**2. Общая трудоёмкость**

Дисциплина Иностранный язык изучается в объеме 175 часов, которые включают (117 ч. практических занятий, 58 ч. самостоятельных занятий)

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла учебного плана.

**4. Общая характеристика учебной дисциплины:**

**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 изучения 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;
- 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;
- 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;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате изучения иностранного языка на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**5. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины** дисциплина Физическая культура изучается на базовом уровне.

#### **6. Содержание дисциплины**

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе занятий, так и отдельно один час семестр.

Обучение проходит в ходе аудиторной (практические занятия) работы студентов.

#### **7. Формы организации учебного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины Физическая культура складывается из следующих элементов:

- Практические занятия по дисциплине в соответствии с рабочей программой и календарным планом;
- выполнение индивидуального задания;
- подготовка к промежуточной аттестации, которая проводится в форме дифференцированного зачета.

#### **8. Виды контроля**

Дифференцированный зачет – 2 семестр.