

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.10 Физическая культура и спорт

Специальность/направление подготовки: **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Специализация/направленность(профиль): **Проектирование программного обеспечения**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента

1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки

2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 : Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	<p>Тема 1.1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры. Содержание: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; Цель и задачи физического воспитания; Основные понятия, термины физической культуры; Виды физической культуры; Социальная роль, функции физической культуры и спорта; Физическая культура личности студента; Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Знать: особенности физкультурного образования, место физической культуры и спорта в системе общей культуры. /Лек/</p>	2	2	0
1.2	<p>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Содержание: Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; Основные анатомо-морфологические понятия; Опорно-двигательный аппарат; Кровь. Кровеносная система; Дыхательная система; Нервная система; Эндокринная и сенсорная системы; Функциональные изменения в организме при физических нагрузках; Внешняя среда Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Знать: социально-биологические основы физической культуры. Уметь: использовать понятия социально-биологических основ физической культуры. Владеть: материалом основных понятий социально-биологических основ физической культуры. /Ср/</p>	2	12	0
1.3	<p>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Содержание: Здоровье человека как ценность;</p>	2	8	0

	<p>Компоненты здоровья; Факторы, определяющие здоровье; Здоровый образ жизни и его составляющие; Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни. Знать: основы здорового образа жизни, основные принципы закаливания. Уметь: вести здоровый образ жизни, осуществлять профилактику заболеваний. Владеть: материалом основ здорового образа жизни, принципами профилактики заболеваний. /Ср/</p>			
1.4	<p>Тема 1.4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья. Содержание: Физическая культура в профессиональной деятельности; Производственная физическая культура, ее цель и задачи; Методические основы производственной физической культуры Производственная физическая культура в рабочее время Физическая культура и спорт в свободное время Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Знать: методические основы производственной физической культуры, профилактику профессиональных заболеваний и травматизма. Уметь: применять на практике методические основы производственной физической культуры и профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Владеть: средствами и методами для организации производственной физической культуры и физической культуры и спортом в свободное время. /Ср/</p>	2	12	0
1.1	<p>Тема 2.1. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Знать: средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/</p>	2	2	0
1.2	<p>Тема 2.2. Общая физическая и специально физическая подготовка. Содержание: Основы общей и специальной физической подготовки; Спортивная подготовка; Понятия общей и специальной физической подготовки; Спортивная подготовка; Средства спортивной подготовки; Организация и структура отдельного тренировочного занятия; Физические нагрузки и их дозирование. Знать: основы общей физической и специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки. /Ср/</p>	2	12	0
1.3	<p>Тема 2.3. Современные оздоровительные технологии. Содержание: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками; Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности; Основы методики самомассажа; Методика корригирующей гимнастики для глаз; Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Знать: методики современных оздоровительных технологий. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики современных оздоровительных технологий. Владеть: материалом методических принципов и средств современных оздоровительных технологий. /Ср/</p>	2	12	0
1.4	<p>Тема 2.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Содержание: Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом; Средства и методы мышечной релаксации в спорте; Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</p>	2	12	0

	<p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Знать: основы методики самостоятельных занятий. Уметь: применять средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Владеть: средствами и методами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/</p>			
1.1	<p>Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	2	0	0

4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 2 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В. _____

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. _____