

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.28 Физическая культура

Направление подготовки: 02.03.03 "Математическое обеспечение и администрирование информационных систем"

Тип образовательной программы академический бакалавриат

Профиль: Общий

Форма обучения: очная

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Физическая культура как учебная дисциплина решает образовательные, воспитательные и оздоровительные **задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-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 привычки 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Организация процесса физического воспитания реализуется согласно Федерального закона о физической культуре и спорту в Российской Федерации, утвержденного приказом Министерства образования России № 655 от 27.10.1999г. «В условиях укрепления здоровья, повышенного качества физического воспитания, развития физкультурной, оздоровительной и спортивной работы студенческой молодежи», Приказом № 1025 от 01.12.1999г. Министерства образования Российской Федерации «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования» и ФГОС ВО.

Место дисциплины в структуре ОПОП: изучение дисциплины «Физическая культура» предусматривается базовой (обязательной) частью цикла Б.1 (по учебным планам на основе ФГОС ВО, базовой (обязательной) частью цикла Б.4 – по учебным планам на основе ФГОС ВПО).

Дисциплина, для которой данная дисциплина является предшествующей:
Безопасность жизнедеятельности.

Предшествующие дисциплины, на которые данная дисциплина опирается:

Анатомия человека, Общая физиология, Педагогика, Методика физической культуры и спорта, История физической культуры и спорта, Психология спорта, Биомеханика, Биохимия, Основы гигиены здоровья, Культурология.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8 - способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры			
		1	2		
Аудиторные занятия (всего)	34	14	20		
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	34	14	20		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)					
В том числе:	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					

Другие виды самостоятельной работы					
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)					
Контактная работа (всего)	34	14	20		
Общая трудоемкость	часы	34	14	20	
	зачетные единицы	2	1	1	

5. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
1		ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	72		
	1.1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	34		• ОК-8
		Тема 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4		
		Тема 2. История ФОЦ ИГУ.	2		
		Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	8		
		Тема 4. История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».	2		
		Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	10		

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
		Тема 6. История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.	4		
		Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	4		
	1.2.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	38		

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ И ЗАОЧНАЯ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
1		ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	72		
	1.1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	10		

	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	4		• О К-8
	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	3		
	Тема 3. История развития Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»	3		
1.2.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	62		

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине, опытом творческой, научно-методической деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется во втором семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, в третьем и четвертом семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

6. Форма промежуточной аттестации

Зачёт в 1,2 семестре.