

Аннотация
к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура»
Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика
профиль «Архитектура предприятия»

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения 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. В рамках освоения дисциплины необходимо:

- 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

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» **Б1.Б.5** входит в базовую часть ОПОП и является обязательной для изучения. Дисциплина изучается на 1 курсе, итоговая аттестация – зачет. Дисциплина (модуль) по физической культуре реализуется в рамках:

- базовой части в рамках дисциплины «Физическая культура»;
- части дисциплины по выбору в рамках «Элективных курсов по физической культуре».

«Физическая культура» проводится в виде лекций, практических и самостоятельных работ. Элективные курсы по физической культуре проводятся в виде изучения вопросов, по таким видам спорта как: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и прочее.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В соответствии с требованиями основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавра в результате изучения дисциплины «Физическая культура» у студентов должна сформироваться следующие:

общекультурные компетенции (ОК):

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны;

владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;

4. Содержание дисциплины

Рабочая программа дисциплины предусматривает изучение следующих тем:

Тема 1 Основы здорового образа жизни студента Физическая культура и обеспечение здоровья

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3 Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 5 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц.

Программа составлена на русском языке.