

**Аннотация дисциплины БД.04 «Физическая культура»  
специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

**Объем трудоемкости:**

177 часов, из них - 2 часов аудиторной нагрузки: лекционных 2 ч., практических 116 ч.; 59 часа самостоятельной работы.

**Цель дисциплины:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Задачи дисциплины:**

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место дисциплины в структуре ПССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» БД.04 входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

Освоение данного курса способствует закреплению навыков практических основ физической культуры.

Дисциплина «**Физическая культура**» изучается на 1 курсе в 1,2 семестрах



## Требования к уровню освоения дисциплины

Компетенция		Компонентный состав компетенций		
Код	Содержание	Знает:	Умеет:	Владеет:

<b>БД.04</b>	<p><b>Организовыват ь.</b></p> <p><b>Контролирует ь.</b></p>	<p>- состояние своего здоровья и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>- основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки.</p>	<p>-умеет составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;</p> <p>-умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>-умеет составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>-умеет применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>-умеет повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);</p> <p>-умеет определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Умеет выполнять упражнения:</p> <p>-сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>-подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>-поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>-прыжки в длину с места;</p> <p>-бег 100 м;</p> <p>-бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);</p> <p>-тест Купера - 12-минутное передвижение.</p>	<p>-элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>-техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
--------------	--	---	--	---

## Основные разделы дисциплины:

<u>Наименование разделов и тем</u>	Общая трудоёмкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
		Всего	аудиторные			самостоятельная работа обучающихся
			лекции	практ.		
<b>Учебная нагрузка</b>	177	2	116	<b>59</b>	Сдача контрольных нормативов	
<b>Раздел 1:</b> Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов.	2	2	0	<b>0</b>		
<b>Раздел 2:</b> Занятия на материале общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие, длинные дистанции. Изучение техники эстафетного бега (прием и передача палочки).	39	0	24	<b>15</b>	Сдача контрольных упражнений	
<b>Раздел 3:</b> Занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол).	34	0	24	<b>10</b>	Сдача контрольных упражнений	
<b>Раздел 4:</b> Изучение техники игры в волейбол, бадминтон.	34	0	20	<b>14</b>	Выполнение подачи мяча, передачи мяча, блок.	
<b>Раздел 5:</b> Изучение техники игры в баскетбол (стритбол).	34	0	24	<b>10</b>	Выполнение ведения мяча, бросков по корзине из зон, игра в парах	
<b>Раздел 6:</b> Изучение техники игры в мини-футбол.	34	0	24	<b>10</b>	Сдача контрольных упражнений	
Всего по дисциплине	177	2	116	59		

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачёт, дифф.зачет.

### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование)
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.

### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Барчуков И.С. Физическая культура Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. - М.: Советский спорт, 2009.
6. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008.
6. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009.
7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с.: ил. - (Высшее образование).
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009.

9. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009.
10. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : Изд-во РАГС, 2010.
11. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : Изд-во РАГС, 2010.
12. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - 4-е изд., - М.: Советский спорт, 2010.
13. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

**Автор РПД:** преподаватель Муравейникова Юлия Ивановна