

Аннотация по дисциплине
БД.05 Физическая культура
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Курс 1 Семестр 1, 2

Количество часов:

всего: 177

лекционных занятий - 14 час,

практических занятий - 104 час,

самостоятельной работы - 59 час.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы БД.05 Физическая культура направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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;
- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и

обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Место дисциплины в структуре ППСЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин. Изучение дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей общеобразовательной и профессиональной подготовки по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Содержание и структура дисциплины

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | | |
|-----------|---|------------------|-------------------|------------|----|------------------------|--------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Самостоятельная работа | Консультации |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1. | Раздел 1. Теоретическая часть | 21 | 14 | - | - | 7 | - |
| 2. | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 3 | 2 | - | - | 1 | - |
| 3. | Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 3 | 2 | - | - | 1 | - |
| 4. | Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 6 | 4 | - | - | 2 | - |
| 5. | Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 3 | 2 | - | - | 1 | - |
| 6. | Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 3 | 2 | - | - | 1 | - |
| 7. | Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 3 | 2 | - | - | 1 | - |
| 8. | Раздел 2. Практическая часть | 156 | - | 104 | - | 52 | - |
| 9. | Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 39 | - | 26 | - | 13 | - |
| 10. | Тема 2.2. Гимнастика | 18 | - | 12 | - | 6 | - |
| 11. | Тема 2.3. Плавание | 15 | - | 10 | - | 5 | - |
| 12. | Тема 2.4. Виды спорта по выбору | 33 | - | 22 | - | 11 | - |
| 13. | Дыхательная гимнастика | 6 | - | 4 | - | 2 | - |
| 14. | Стретчинг | 12 | - | 8 | - | 4 | - |
| 15. | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 15 | - | 10 | - | 5 | - |
| 16. | Тема 2.5. Спортивные игры по выбору | 51 | - | 34 | - | 17 | - |

| № раз-дела | Наименование разделов | Количество часов | | | | | |
|------------|----------------------------|------------------|-------------------|------------|----|-------------------------|----------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Самостоя-тельная работа | Консу-ль-тации |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | | |
| 17. | Баскетбол | 15 | - | 10 | - | 5 | - |
| 18. | Волейбол | 15 | - | 10 | - | 5 | - |
| 19. | Футбол | 21 | - | 14 | - | 7 | - |
| | Всего по дисциплине | 177 | 14 | 104 | - | 59 | - |

Курсовые проекты (работы): *не предусмотрены*

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: информационно-коммуникационная технология, технология уровневой дифференциации обучения, здоровье сберегающая технология, проектная деятельность.

Вид аттестации: зачёт (1, 2 семестр)

Основная литература

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/8E44DF71-A267-4B09-B3D3-E43CFC0DC21D

Авторы: Дорошенко Виталий Витальевич, Соловьева Светлана Анатольевна.