

АНОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена для групп, получающих среднее профессиональное образование по очной форме обучения.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель:

- формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- формирование физической культуры личности студентов;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту;

- формирование осознанной потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни;

- воспитание нравственных, физических и психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

- объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;

- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- соблюдать правила профилактики травматизма;

- проводить приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;

- проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;

- демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать :

- что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;

- основные критерии, определяющие здоровье человека;

- факторы, влияющие на состояние здоровья;

- основные составляющие здорового образа жизни;

- влияние биологических ритмов на работоспособность человека;

- о правильном, видовом, полноценном питании;
- о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);
- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
- о переутомлении и самоконтроле.

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

Объём образовательной программы - 176 часов, в том числе:

практических занятий - 115 часов;

лекций - 2 часа;

самостоятельной работы - 59 часов.

.