



Аннотация программы учебной дисциплины БД.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цель изучения 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; 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.

Содержание дисциплины:

Программа дисциплины Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Программа содержит практическую часть, которая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10.

Продолжительность обучения: 187 ч., из них: 117 часов практических занятий, 70 ч. самостоятельная работа.

Период обучения: 1 курс, 1, 2 семестры.

Методы обучения и тренировки навыков: Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа и стиля жизни.

Контроль: Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками: «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» по двум разделам: методико-практическому и учебно-тренировочному.

Методические знания, методические умения и навыки оцениваются по уровню их усвоения и практического использования. Общие физические, спортивно-технические, профессионально-прикладные умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

Итоговый контроль:

1 семестр (оценка) – внутренний зачет.

2 семестр (оценка) – дифференцированный зачет.

Основные источники:

1. Прохоров Б.Б. Экология человека: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2005.

2. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005.

3. Торохова Е.И. Валеология. Словарь. – 2-е изд.- М.: Наука, 2006.

4. Физическая культура. Учебное пособие. Чертов Н.В. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1

5. Физическая культура и физическая подготовка. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А. – М.: Юнити-Дана, 2012. 432 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1

6. Физическая культура. Учебное пособие. Евсеев Ю.И. Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1

Дополнительная литература:

1. Николаев И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом. – М.: Прометей, 2013.- 140 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=240519&sr=1

2. Витун В. Г. , Витун Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2015.- 103 с. – [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1

3. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. - [Электронный ресурс] URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1

Интернет-ресурсы:

Здоровый образ жизни <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh>

Все о спорте <https://www.sports.ru>