

Аннотация
к рабочей программе дисциплины
Б1.Б.5 «Физическая культура»

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями, знаниями, умениями и навыками:

Коды компетенции	Результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций</i>	Уровень формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Пороговый уровень (знания)	знать социально значимые представления о здоровом образе жизни;
		Повышенный уровень (умения)	уметь организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
		Продвинутый уровень (владение)	владеть навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП специалитета

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовому циклу ОПОП (Б1.Б.5). Изучается дисциплина на 2-м курсе в 3, 4 семестрах на основе таких дисциплин как «Основы валеологии» и др.

Содержание дисциплины базируется на основополагающих общебиологических знаниях и раскрывает физиологические механизмы процессов жизнедеятельности, характерные для человека в разные периоды индивидуального развития.

Объем дисциплины в зачетных единицах: 3 з.е.

Краткая аннотация содержания дисциплины

Раздел 1. Теоретический раздел.

Темы практических занятий

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента.

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни студентов.

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема № 4. Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Тема № 5. Педагогические основы физического воспитания.

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

Тема № 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.

Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема № 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема № 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема № 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.

Тема № 10. Развитие физической культуры и спорта в Кузбассе.

Основные спортивные организации. Виды спорта, культивируемые в Кузбассе. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Кузбасса.

Тема № 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Определение понятия ППФП. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе.

Тема № 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка

Темы практических занятий

Тема № 1. Оздоровительный бег.

Оздоровительные возможности бега, его эффективность и влияние на общую выносливость. Использование разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-

эмоционального возбуждения. Разновидности беговой подготовки в контексте профессионально-прикладной деятельности.

Тема № 2. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика).

Раздел 3. Стрелковая подготовка

Темы практических занятий

Тема № 1. Техника безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе.

Правила обращения с огнестрельным оружием. Виды спортивных соревнований по стрельбе из разных видов оружия. Стрельба как вид спорта.

Тема № 2. Контрольные занятия.

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м.

Проверка изученных элементов техники стрельбы на результат.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Темы практических занятий

Тема № 1. Лыжная подготовка как средство оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные возможности лыжной подготовки, ее эффективность и влияние на общую выносливость. Использование разнообразных лыжных упражнений для снятия нервно-эмоционального возбуждения. Разновидности лыжной подготовки в контексте профессионально-прикладной деятельности.

Тема № 2. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (лыжная подготовка).

Раздел 5. Спортивные игры.

Темы практических занятий

Тема № 1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.

Тема № 2. Волейбол как вид спорта и средство оздоровления.

Роль и место занятий волейболом в физическом воспитании студента. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.

Тема № 3. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.

Раздел 6. ОФП, гимнастика, фитнес

Темы практических занятий

Тема № 1. Виды гимнастики в физическом воспитании студента.

Ритмическая гимнастика, ее содержание, роль в профессионально-прикладной подготовке студента. Атлетическая гимнастика, ее содержание, роль в профессионально-прикладной подготовке студента. Особенности занятий с отягощениями.

Тема № 2. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция.

Приемы массажа и самомассажа. Дыхательная гимнастика. Аутогенная тренировка. Техники и приемы психорегуляции в профессиональном аспекте.

Тема № 3. Сдача контрольных и нормативных требований.

Описание материально-технической базы (в т. ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

Система информационная для слабослышащих стационарная «ИСТОК» С-1И (индукционная петля),

Беспроводная звукоусиливающая аппаратура коллективного пользования: Радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM»,

Аудиотехника.

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

Специализированное стационарное рабочее место "ЭлСис 221" включает в себя: персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением, тактильный дисплей Брайля и портативное устройство для чтения, программное обеспечение: MS Office – пакет офисных приложений компании Microsoft, JAWS – программа экранного доступа, OpenBook – программное обеспечение для распознавания и чтения плоскочечатных текстов

Клавиатура с выбором кнопки на световом поле с пультом джойстик вертикальный;

Специализированное стационарное рабочее место "ЭлСис 201", позволяет незрячим и слабовидящим пользоваться возможностями ПК, включая Интернет, путём осуществления вывода информации с экрана компьютера на синтезатор речи и на дисплей шрифта Брайля; программное обеспечение экранного доступа «JAWS for Windows 16.0 Pro»;

Видеоувеличитель ONYX Portable HD;

Специализированное мобильное рабочее место "ЭлНот 301" (переносной), включает в себя: ноутбук с предустановленным программным обеспечением и видеоувеличителем.

Комплект для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля

Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля "Index Everest-D V4" или эквивалент с программным обеспечением транслятор текста в Брайль "Duxbury Braille Translator (DBT)"

Шумозащитный шкаф настольный Форматы А4/А3 и Letter/11x17 дюймов

Комплект Звуковой маяк «Парус»

Компьютерный стол для лиц с нарушением зрения криволинейный (левый)

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

Клавиатура с накладкой и кнопочной мышкой с расположением кнопок сверху Аккорд;

Беспроводная мышь трекбол для ПК Logitech M570;

Выносная кнопка;

Компьютерный стол для лиц с нарушениями опорно-двигательной системы

Информационный сенсорный терминал со встроенной индукционной петлей VP420MT Slim с инновационным дизайном и со специальным адаптированным программным обеспечением для людей с ограниченными возможностями здоровья предоставляет гибкие возможности приспособления под нужды маломобильных граждан в широком спектре сенсорных решений