

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины		<i>Общая физическая подготовка</i>				
Номер		<i>Академический год</i>			<i>семестр</i>	1,2,3,4,5.
кафедра		<i>Программа</i>	09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»			
Составитель		Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель				
Цели и задачи дисциплины, основные темы		<p>Цели: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: заключаются в формировании у студентов- понимании социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности</p> <p>Умения: выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры</p> <p>Навыки.: Владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Практические занятия: л/а; т/а; аэробика; с/и; а/г;; л/с;</p>				
Основная литература		<p>Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html</p> <p>Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588.html</p> <p>Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html</p>				
Технические средства		Стандартное оборудование, спортивные залы, стадион.				
Компетенции		<i>Приобретаются студентами при освоении модуля</i>				
Общекультурные		ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Профессиональные		-				
Зачетных единиц	-	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов	-	66/66/66/66/64	-	-
Виды контроля	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	Условие зачета дисциплины	Получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	Подготовка к практическим занятиям и зачетам
	з/з/з/з/з					
Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины			Физическая культура (среднее полное (общее) образование.			