

Название дисциплины (модуля)	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
Номер	ОГСЭ.04	Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл		Семестр 3-8
Кафедра	АСУ	Программа	09.02.04. Информационные системы (по отраслям)	
Составитель	Повышев Дмитрий Викторович			
Цели и задачи дисциплины	<p>Цели и задачи:</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; ▸ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ▸ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ▸ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ▸ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ▸ 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 физической культурой; ▸ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 			
Основные темы	Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Спортивные игры. Виды спорта по выбору.			
Основная литература	<p>1. Губарева, Н. В. Естественнаучные основы физической культуры (Биология) [Электронный ресурс] : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74264.html</p> <p>2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html</p>			
Технические средства	Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование			
Компетенции	Приобретаются студентами при освоении дисциплины (модуля)			
Общекультурные	<p>ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>			
Профессиональные				
Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
Всего часов: 336	-	-	168	168
Виды контроля	Диф.зач./зач./экз.	КР	Условие зачета	Форма проведения самостоятельной работы
Форма	3-8 семестр - зачет	-	3-8 семестр - "зачтено"	Написание рефератов
Перечень дисциплин (модулей), знание которых необходимо для изучения дисциплины (модуля)	Школьный курс физической культуры			