

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

по дисциплине

Б.1.3.10.2 «Оздоровительная физическая культура»
направления подготовки 29.03.05 «Конструирование изделий легкой
промышленности»
профиль: «Конструирование швейных изделий»

форма обучения – заочная
курс – 2
семестр – 3
зачетных единиц – нет
часов в неделю –
всего часов –328
в том числе:
лекции – 2
коллоквиумы – нет
практические занятия – нет
лабораторные занятия – нет
самостоятельная работа – 326
зачет – 3
экзамен – нет
РГР – нет
курсовая работа – нет
курсовой проект – нет

1. Цели и задачи дисциплины.

Базовой целью развития физической культуры студента, в широком смысле, является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по четырем направлениям развития:

- индивидуально-социализирующему;
- гуманитарно-образовательному;
- инновационно-педагогическому;
- предпринимательскому.

Цели образования, воспитания и развития находятся в динамической связи и при необходимости могут быть построены в различной композиции. К целям образования следует отнести формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории и в практике физической культуры.

К целям воспитания относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры.

Цели развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоническим развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно - потребностной сфер личности.

Задачи изучения дисциплины:

- выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- предоставить знания о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом;
- помочь овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» входит в часть дисциплин по выбору общеобразовательных программ бакалавриата. «Оздоровительная физическая культура» представляет собой уникальную учебную дисциплину, реализация которой проходит, главным образом, во внеаудиторной форме. Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. На данном этапе своего развития студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных комплексов физических упражнений по гимнастике, специальных упражнений по легкой атлетике и наиболее распространенным видам спортивных игр.

3. Требования к результатам освоения студентами дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК–3,6,7.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- средства физического воспитания и спорта (теорию, методику, практику)
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов с учетом выбранной профессии.

Уметь:

- уметь осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- диагностировать состояние здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности;
- применять средства и методы физической культуры для направленного развития психофизических качеств, систематически сдавать нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.

Владеть:

- способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни, методов физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня здоровья, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а именно:
- методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
- методическими основами занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- основами методики самомассажа;
- методикой корригирующей гимнастики для глаз;
- методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовки.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции (составляющей компетенции)
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД-1 _{УК-3} . – знает основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии.
	ИД-2 _{УК-3} . – умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.
	ИД-3 _{УК-3} . – владеет простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
--	--

ИД-1 _{УК-3} . – знает основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии.	- знает основные приемы и нормы социального взаимодействия; - знает основные понятия и технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии.
ИД-2 _{УК-3} . – умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	- умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; - умеет применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.
ИД-3 _{УК-3} . – владеет простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде.	- владеет простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде.

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции (составляющей компетенции)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни	ИД-1 _{УК-6} . – знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
	ИД-2 _{УК-6} . – умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.
	ИД-3 _{УК-6} . – владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ИД-1 _{УК-6} . – знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.	- знает основные приемы эффективного управления собственным временем; - знает основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.
ИД-2 _{УК-6} . – умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.	- умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; - умеет использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.

ИД-3 _{УК-6} . – владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - владеет методами управления собственным временем; - владеет технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - владеет методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
--	---

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции (составляющей компетенции)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} . – знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	ИД-2 _{УК-7} . – умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	ИД-3 _{УК-7} . – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ИД-1 _{УК-7} . – знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - знает роль и значение физической культуры и здоровья в профессиональном становлении личности; - знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. - знает цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства и методы формирования психо-физических качеств посредством игровых видов спорта и физической культуры, необходимых в профессиональной деятельности; - знает основы здорового образа жизни; - знает основы организации активного отдыха в выходные дни для восстановления функциональных резервов организма; - знает основы методики самостоятельных занятий; - знает цели и задачи производственной физической культуры; - знает формы и виды производственной гимнастики; - знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики производственной гимнастики;

	<ul style="list-style-type: none"> - знает основы самомассажа; - знает основы здоровые берегающих технологий способствующие профилактике и сохранению профессионального здоровья; - знает влияние биоритмов на работоспособность и профессиональную деятельность человека.
<p>ИД-2_{УК-7}. – умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывает комплексы общеразвивающих упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии; - разрабатывает комплексы гигиенической гимнастики, производственной гимнастики: физкультминутки, физкультпаузы, микропаузы активного отдыха; - владеет техникой выполнения общеразвивающих физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в профилактических и оздоровительных целях; - владеет актуальными здоровые берегающими средствами, методами, технологиями для профилактики профессиональных заболеваний; - владеет техникой самомассажа; - владеет методами самодиагностики своего здоровья, самосовершенствования своего образа и стиля жизни; - владеет методами сохранения профессионального здоровья; - владеет методами профилактики последствий стрессовых ситуаций (аутотренинг, релаксация).
<p>ИД-3_{УК-7}. – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной детальности.</p>	<p>Применяет на практике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии; - здоровые берегающие технологии в производственной деятельности и в быту; - методы и технологии формирования, укрепления и сохранения профессионального здоровья; - анализирует и оценивает состояние своего здоровья и влияние на него факторов окружающей и производственной среды; - выявляет производственные факторы, отрицательно влияющие на здоровье; - активизирует внешние и внутренние ресурсы для сохранения профессионального здоровья и своих сотрудников; - организует свой образ жизни с позиций здоровые бережения; - использует активный отдых в выходные дни для восстановления функциональных резервов организма.