

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.1.3.6.2 «Оздоровительная физическая культура»  
направления подготовки 09.03.04 «Программная инженерия»  
профиль: «Управление разработкой программных проектов»

форма обучения – очная  
курс – 1-3  
семестр – 2-6  
зачетных единиц – нет  
часов в неделю – 4,4,4,2,2,  
всего часов – 328  
в том числе:  
лекции – нет  
коллоквиумы – нет  
практические занятия – 256  
лабораторные занятия – нет  
самостоятельная работа – 72  
зачет – 2-6  
экзамен – нет  
РГР – нет  
курсовая работа – нет  
курсовой проект – нет

### **1. Цели и задачи дисциплины.**

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» преподается для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений института очной формы обучения.

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-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-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> . – знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2 <sub>УК-7</sub> . – умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
	ИД-3 <sub>УК-7</sub> . – имеет практический опыт занятий физической культурой

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

<p>ИД-1<sub>УК-7</sub>. – знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает роль и значение физической культуры и здоровья в профессиональном становлении личности;</li> <li>- знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.</li> <li>- 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;</li> <li>- знает основы здорового образа жизни;</li> <li>- знает основы организации активного отдыха в выходные дни для восстановления функциональных резервов организма;</li> <li>- знает основы методики самостоятельных занятий;</li> <li>- знает цели и задачи производственной физической культуры;</li> <li>- знает формы и виды производственной гимнастики;</li> <li>- знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики производственной гимнастики;</li> <li>- знает основы самомассажа;</li> <li>- знает основы здоровьесберегающих технологий способствующие профилактике и сохранению профессионального здоровья;</li> <li>- знает влияние биоритмов на работоспособность и профессиональную деятельность человека.</li> </ul>
<p>ИД-2<sub>УК-7</sub>. – умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывает комплексы общеразвивающих упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии;</li> <li>- разрабатывает комплексы гигиенической гимнастики, производственной гимнастики: физкультминутки, физкультпаузы, микропаузы активного отдыха;</li> <li>- владеет техникой выполнения общеразвивающих физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в профилактических и оздоровительных целях;</li> <li>- владеет актуальными здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- владеет техникой самомассажа;</li> <li>- владеет методами самодиагностики своего здоровья, самосовершенствования своего образа и стиля жизни;</li> <li>- владеет методами сохранения профессионального здоровья;</li> <li>- владеет методами профилактики последствий стрессовых ситуаций (аутотренинг, релаксация).</li> </ul>
<p>ИД-3<sub>УК-7</sub>. – имеет практический опыт занятий физической культурой</p>	<p>Применяет на практике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности,</li> </ul>

	<p>необходимых в избранной профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- здоровьесберегающие технологии в производственной деятельности и в быту;</li><li>- методы и технологии формирования, укрепления и сохранения профессионального здоровья;</li><li>- анализирует и оценивает состояние своего здоровья и влияние на него факторов окружающей и производственной среды;</li><li>- выявляет производственные факторы, отрицательно влияющие на здоровье;</li><li>- активизирует внешние и внутренние ресурсы для сохранения профессионального здоровья и своих сотрудников;</li><li>- организует свой образ жизни с позиций здоровьесбережения;</li><li>- использует активный отдых в выходные дни для восстановления функциональных резервов организма.</li></ul>
--	--