

Название дисциплины (модуля)	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>			
Номер	<b>ОГСЭ.04</b>	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл		Семестр <b>3-8</b>
Кафедра	<b>АСУ</b>	Программа	<b>09.02.04. Информационные системы (по отраслям)</b>	
Составитель	Повышев Дмитрий Викторович			
Цели и задачи дисциплины	<p><b>Цели и задачи:</b></p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>▶ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>▶ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>▶ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>▶ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>▶ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>▶ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>▶ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>▶ 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.</li> </ul>			
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	1. Губарева, Н. В. Естественнонаучные 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74264.html">http://www.iprbookshop.ru/74264.html</a>			
Технические средства				
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: <b>168</b>	-	-	168	168
Виды контроля	Диф.зач./зач./экс.	КР	Условие зачета	Форма проведения самостоятельной работы
Форма	3-8 семестр - зачет	-	3-8 семестр - "зачтено"	
Перечень дисциплин (модулей), знание которых необходимо для изучения дисциплины (модуля)				