

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки: 11.03.01 - Радиотехника

Профили подготовки:

Аудиовизуальная техника

Радиотехнические средства передачи, приема и обработки сигналов

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 программы бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы);
- блока элективных дисциплин в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

По дисциплине предусмотрен зачет (в 2, 4, 6 семестрах).

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании у студентов-бакалавров способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
2. Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
6. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
7. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки.
8. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
9. Совершенствование спортивного мастерства студентов - спортсменов.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей **общекультурной (ОК)** компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Основные разделы дисциплины

1. *Практический раздел (Блок 1)*

- 1.1. Легкая атлетика
- 1.2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)
- 1.3. Коньки
- 1.4. Настольный теннис
- 1.5. Подвижные игры
- 1.6. Общая физическая подготовка
- 1.7. Оздоровительная гимнастика для девушек
- 1.8. Силовая подготовка для юношей
- 1.9. Разучивание комплексов лечебной гимнастики
- 1.10. Прием контрольных тестов

2. *Тематические занятия*

- 2.1. Введение: Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении.
- 2.2. Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры.
- 2.3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
- 2.4. Физические качества и методика их развития.
- 2.5. Общефизическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 2.6. Основы спортивной тренировки.
- 2.7. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 2.8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
- 2.9. Основы массажа и самомассажа.
- 2.10. Профессионально-прикладная физическая культура.
- 2.11. Физическая подготовка в системе культуры здорового образа жизни.
- 2.12. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.
- 2.13. Виды спорта и физических упражнений для достижения целей профессионально-прикладной физической подготовки.
- 2.14. Тренажеры, приспособления и устройства в самостоятельных и индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.

3. *Элективные дисциплины (виды спорта по выбору)*

- 3.1. *Игровые виды спорта:* баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис, настольный теннис, футбол, шахматы.
- 3.2. *Силовые виды спорта-* тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, фитнес.
- 3.3. *Циклические виды спорта:* легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, коньки.

Разработчики программы

к.п.н., проф. С. В. Чернышев

к.п.н., доцент Н. Н. Горячева

к.п.н., доцент С. А. Королева

к.п.н., доцент И. В. Королев

Заведующий кафедры физического воспитания

к.п.н., проф. С. В. Чернышев