

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

код и наименование профессии:  
09.01.05 «Оператор технической поддержки»

**Квалификация:** Оператор технической поддержки

**Общий объем дисциплины – 110 часов**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:**

- ЛРО-1: Личностные результаты освоения основной образовательной программы;
- МРО-1: Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы;
- ПРО-1: Предметные результаты освоения основной образовательной программы;

**Содержание дисциплины:**

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя следующие разделы:

**Форма обучения очная. Семестр 1.**

**1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.** Способность поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спор-та. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценно-сти физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профес-сионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценност-ные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные поло-жения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиоло-гическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности пси-хофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы ум-ственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизическо-го утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и кор-рекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза..

**2. Социально-биологические основы физической культуры.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жиз-недеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподи-намия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты пси-хоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функцональ-ных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения ум-ственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности со-вершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды..

**3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья..** Способность оценивать образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоро-вья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи откло-нений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой мо-лодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Харак-теристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ..

**4. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физически-ми

упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах..

**5. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания..** Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия..

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста..** Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив..

**7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности..** Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха..

**8. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов .

Спортивно-оздоровительный туризм. Физическая (общая и специальная) подготовка туристско-спорсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий..

Разработал:  
старший преподаватель  
кафедры ОФКС  
Проверил:  
Директор ГИ

А.М. Поляков

В.Ю. Инговатов