

## **Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура»**

Направление подготовки: 11.03.02 - Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Профиль подготовки: Цифровое телерадиовещание  
Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1–6 семестрах, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

### **Цели и задачи освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование общекультурной компетенции: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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, методики 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 следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

#### **а) общекультурных (ОК):**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных средств физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- основы самостоятельных занятий физической культурой и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, фитнеса и комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- составлять индивидуальные программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта;
- выполнять простейшие приемы закаливания, самомассажа и релаксации;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять контрольные тесты, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Владеть:

- укрепление здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- основами методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- общей и специальной физической подготовкой, техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

## **Основные разделы дисциплины**

### **Практический раздел**

1. Легкая атлетика
2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)
3. Коньки
4. Настольный теннис
5. Подвижные игры
6. Общая физическая подготовка

7. Оздоровительная гимнастика для девушек
8. Силовая подготовка для юношей
9. Разучивание комплексов лечебной гимнастики
10. Прием контрольных тестов

### **Тематические занятия**

Введение: Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении.

Тема 1. Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Тема 3. Физические качества и методика их развития.

Тема 4. Общефизическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 5. Основы спортивной тренировки.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Тема 8. Основы массажа и самомассажа.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая культура.

Тема 10. Физическая подготовка в системе культуры здорового образа жизни.

Тема 11. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.

Тема 12. Виды спорта и физических упражнений для достижения целей профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 13. Тренажеры, приспособления и устройства в самостоятельных и индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.