

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки: **09.03.02 - Информационные системы и технологии**

Профиль подготовки: **Информационные системы и технологии**

Квалификация (степень) выпускника: **Академический 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 1 семестре

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании у студентов-бакалавров способности владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности 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, 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 следующей *общекультурной (ОК)* компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11).

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:
профессор, к.п.н.
доцент, к.п.н.
доцент, к.п.н.
доцент, к.п.н.

Заведующий кафедрой физического воспитания,
профессор



С.В. Чернышев
Н.Н. Горячева
С.А. Королева
И.В. Королев

С.В. Чернышев