

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

Профиль/программа подготовки «Информационные системы и технологии»

*с 1 по 6 семестр*

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы), «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - вариативная часть, дисциплина по выбору в объеме 328 академических часа.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции (УК): способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### *Основные темы:*

##### 1 семестр

- Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике прыжка в длину с места.
- Тема 2. Обучение технике игры в баскетбол.
- Тема 3. Плавание. Меры безопасности на воде. Обучение технике плавания.

##### 2 семестр

- Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике лыжных ходов, подъёмов, спусков и торможений.
- Тема 2. Общая физическая подготовка.
- Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Развитие общей выносливости.

##### 3 семестр

- Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости и скоростных качеств.
- Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.
- Тема 3. Совершенствование технических приемов баскетбола и командно-тактических действий.

##### 4 семестр

- Тема 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий футбола.
- Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.

##### 5 семестр

- Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.
- Тема 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий волейбола.

##### 6 семестр

- Тема 1. Общая физическая подготовка.
- Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование двигательных качеств.

5. **ВИД АТТЕСТАЦИИ** – зачет с 1 по 6 семестр.

6. **КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ** - 2 ЗЕТ.

Составители: доцент Миронова Ю.А. *Миронова Ю.А.*,  
доцент Сулова В.А. *Сулова В.А.*

Заведующий кафедрой ФВС *Иванов С.В.* С.В. Иванов.

Председатель  
учебно-методической комиссии направления *Мигалов И.В.*  
подпись ФИО

Директор ИФКС *Гадалов А.В.* А.В. Гадалов Дата *29.08.2019*

Печать института

