

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название дисциплины)

10.03.01 «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

(код направления (специальности) подготовки)

1,2,3,4,5,6

(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.

### 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» - вариативная часть дисциплины 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 ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные и профессиональные способности:

- ОК-9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
- Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
- Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.
- Техника игры в баскетбол.
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по баскетболу
- Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по плаванию.
- Всего за семестр
- Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по лыжной подготовке
- Общая физическая подготовка
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП
- Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
- Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.
- Легкая атлетика.
- Развитие скоростной выносливости.
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.
- Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.
- Технические приемы баскетбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по

баскетболу.

- Технические приемы футбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по футболу.
- Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
- Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.
- Всего за семестр
- Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.
- Технические приемы волейбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по волейболу.
- Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП.
- Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.

Составитель:

доцент кафедры ФВС И.А. Миранова

должность, ФИО, подпись

Заведующий кафедрой

ИЗИ

М.Ю.Монахов

ФИО, подпись

Директор института

ИТР

А.А. Галкин

ФИО, подпись

Дата, Печать института (факультета)

