

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

Направление подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика»

*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.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана, «Элективные курсы по физической культуре» - к вариативной части Блока 1, дисциплина по выбору.

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 следующих общекультурных компетенций (ОК):

- способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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.  
Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  
Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.  
Тема 4. Техника игры в баскетбол.  
Тема 5. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.

##### 2 семестр

- Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.  
Тема 2. Общая физическая подготовка.  
Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  
Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.  
Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.

##### 3 семестр

- Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.  
Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.  
Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.  
Тема 4. Технические приемы баскетбола.

##### 4 семестр

- Тема 1. Технические приемы футбола.  
Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние 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. Технические приемы волейбола.

##### 6 семестр

- Тема 1. Общая физическая подготовка.

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

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

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:

Тема 1. Легкая атлетика. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Совершенствование развития физических качеств.

Тема 3. Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах (техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможений).

Тема 4. Аэробика. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Тема 5. Плавание. Совершенствование способов плавания.

Тема 6. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

Тема 7. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

Тема 8. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.

Тема 9. Атлетическая гимнастика. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Тема 10. Адаптивная физическая культура. Комплексы физических упражнений, оздоровительная ходьба и бег, оздоровительное плавание и оздоровительная аэробика (для студентов специальной медицинской группы).

5. ВИД АТТЕСТАЦИИ – зачет с 1 семестр.

6. КОЛИЧЕСТВО ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ - 2 ЗЕТ.

Составители: доцент Миронова Ю.А.

доцент Суслова В.А.

Заведующий кафедрой ФВС

С.В. Иванов.

Председатель

учебно-методической комиссии направления

подпись

ФИО

Директор ИФКС  
Печать института

А.В. Гадалов

Дата 30.08.2016.

