

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»
направления подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) образовательной программы: Безопасность
информационных систем**

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение физической подготовленности, определяющей готовность студента к сдаче норм комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (программа бакалавриата) предусматривает изучение дисциплины «Физическая культура и спорт», реализующейся в рамках базовой части блока 1.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции:

- обладать умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-6);
- обладать владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

- 1) Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК- 6, 11);
- 2) Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК- 6, 11);
- 3) Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, а

также норм комплекса ГТО); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-6, 11).

4. Краткое содержание дисциплины

Лекции

№ п/п	Наименование темы	Содержание темы
1	2	3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

1	2	3
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой ФУ	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
8	Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>

9	Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт.
---	--------------------------------	--

Практические занятия

№ п/п	Наименование темы	Содержание занятий
1	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	<p>Теоретико-методические основы развития выносливости. Физические упражнения, направленные на развитие общей выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • длительный бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин; • бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления; • бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха; • бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегающие различных отрезков через определенный интервал времени; • «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью. <p>Тестовые упражнения для контроля развития общей выносливости</p>
2	Общая физическая подготовка: развитие быстроты	<p>Теоретико-методические основы развития быстроты. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег, прыжки и др.); • переменные упражнения с чередованием ускорений и замедлений; • бег из усложненных стартовых положений (лежа спиной по направлению движения, с низкого приседа); • бег в усложненных условиях (в гору, с отягощением); • игры и эстафеты <p>Тестовые упражнения для контроля развития быстроты</p>
4	Общая физическая подготовка: развитие силы	<p>Теоретико-методические основы развития силовых способностей. Физические упражнения, направленные на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве сопротивления используются: а) вес предметов (гантели, штанги, тренажеры); б) противодействие партнера; в) сопротивление упругих предметов (эспандеры, жгуты); г) сопротивление внешней среды (бег по песку, снегу, воде); • упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания). <p>Тестовые упражнения для контроля развития силовых способностей</p>
5	Общая физическая подготовка: развитие ловкости	<p>Теоретико-методические основы развития ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения, выполняемые из необычных исходных положений; • упражнения с мячом, акробатические упражнения; • бег с препятствиями, доставанием или касанием предметов; • подвижные и спортивные игры <p>Тестовые упражнения для контроля развития ловкости</p>
6	Контроль общей физической подготовки студентов	Выполнение тестов ОФП и нормативов комплекса ГТО