АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью программы бакалавриата «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети» по направлению «09.03.01. Информатика и вычислительная техника».

Цели и задачи дисциплины

Цель учебной 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 её к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических, педагогических 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;
- формирование систем 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.

Изучаемые объекты дисциплины

- физическая культура как часть общей культуры общества;
- основные понятия, термины физической культуры – «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация»;
- виды физической культуры – базовая (образовательная) физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-рекреационная физическая культура, фоновые виды физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- основы обучения движениям;
- развитие физических качеств;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- физическая культура в профессиональной деятельности.

Объем и виды учебной работы очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		1	3
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме: 1.1. Контактная аудиторная работа, из них*:*	36	18	18
- лекции (Л)	16	8	8
- лабораторные работы (ЛР)			
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	16	8	8
- контроль самостоятельной работы (КСР)	4	2	2
- контрольная работа			
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	18	18
2. Промежуточная аттестация			
Экзамен			
Дифференцированный зачет	+		+
Зачет	+	+	
Курсовой проект (КП)			
Курсовая работа (КР)			
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36

Содержание дисциплины очная форма обучения

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
1 семестр				
Модуль 1. Социально-биологические основы физической культуры	**8**		**8**	**18**
Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1			
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1		1	3
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1		1	3
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2	4
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		1	3
Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		3	5
Итого за 1 семестр	***8***		***8***	***18***
3 семестр				

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
Модуль 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	**8**		**8**	**18**
Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		2	4
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2		2	6
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		2	4
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1			
Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности	1		2	4
Итого за 3 семестр	***8***		***8***	***18***
Итого по дисциплине	***16***		***16***	***36***

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	**Наименование темы практического занятия**
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
4.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте
5.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятийфизическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
8.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
9	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.