

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.Б.24 Физическая культура и спорт**

**Направление: 01.03.02 Прикладная математика и информатика,
Профиль: Системное программирование и компьютерные технологии**

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины 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 профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура» реализуется в рамках: базовой части **Б1.Б.24.**

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной модуля «Элективные курсы по физической культуре».

Задачи освоения 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, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина изучается во 2 и 3-м семестрах. Всего ЗЕТ – 2, часов – 72, в том числе лекции – 36 часов, самостоятельная работа студента – 36 часов. Вид промежуточной аттестации – контрольная работа (3 семестр).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции - обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(ОК - 8)** в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки **01.03.02. «Прикладная математика и информатика», профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии».**

В результате изучения дисциплины "Физическая культура" студент должен:

Знать: роль и место физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: творчески применять средства и методы физического воспитания для физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- оценить физическое и функциональное состояние организма с целью разработки и внедрения в индивидуальную программу оздоровления, обеспечивающую полноценную реализацию двигательных способностей.

Владеть: жизненно необходимыми умениями и навыками для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. Краткое содержание дисциплины

Раздел	Темы
<p>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p>	<p>Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.</p>
	<p>Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.</p>
	<p>Тема 3. Средства физического воспитания.</p>
	<p>Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.</p>
	<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания.</p>
<p>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p>
	<p>Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.</p>
	<p>Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека</p>
<p>Раздел 3. Основы здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.</p>
	<p>Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливание организма</p>
<p>Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.</p>	<p>Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.</p>
	<p>Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.</p>
	<p>Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.</p>
	<p>Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
	<p>Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>
	<p>Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</p>
<p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p>	<p>Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего специалиста.</p>
	<p>Тема 18. Производственная физическая культура</p>