

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.12 «Физическая культура и спорт»

Автор–составитель:

Доцент, кандидат психологических наук Е.Г. Сайганова,

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах»

кафедра физического воспитания и здоровья

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цели и задачи дисциплины

Основной целью курса является овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи:**

- повышение уровня функциональных и двигательных способностей,
- формирование необходимых качеств и свойств личности,
- овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности,
- приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.

План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Атлетическая гимнастика	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.
Тема 2.	Баскетбол	Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных

		упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.
Тема 3.	Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.
Тема 4.	Легкая атлетика	Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.
Тема 5.	Плавание	Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.
Тема 6.	Фитнес-аэробика	Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Тема 7	Футбол	Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.
--------	--------	---

Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» слушатель должен:

- **иметь представления:** о поддержании и особенностях развития уровня своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
- **знать:** основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности; как творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития.
- **уметь:** осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; организовывать и проводить личную подготовку для выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общепрофессиональные и универсальные компетенции.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

«Физическая культура и спорт»

Код компетенции		Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности; знать

		как творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития
		на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; уметь организовывать и проводить личную подготовку для выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки
		на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности; владеть методами проведения тренировочных занятий с использованием изученных упражнений, способами управления физической нагрузкой при выполнении упражнений, методами самоконтроля и самооценки физического состояния организма

Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Вид учебной работы		Количество часов							
		Всего по уч. плану	Семестр						
			1		3	4	5	6	7
аудиторные занятия (всего):		36	36						
в том числе	лекционные занятия	-	-						

	практические занятия	36	36							
самостоятельная работа:		36	36							
общая трудоемкость дисциплины:	часы:	72	72							
	зачетные единицы:	2	2							
Формы итогового контроля		Зачеты	Зач.							

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

Дополнительная литература

1. 1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. 2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. 3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.