

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе –
первый проректор

_____ А.В. Феоктистов

«_____» _____ 2018 г.

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

09.03.03 Прикладная информатика

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Новокузнецк
2018

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности;
- знание 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 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 физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к учебным дисциплинам базовой части ООП по направлению подготовки 09.03.03 - Прикладная информатика, изучается на 1-ом курсе.

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт», как учебной дисциплины и компонента общей культуры, целостного развития и психофизического становления личности, подготовки обучающихся в течение всего периода обучения. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности,

систематичности и динамичности. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующей компетенции:

- общекультурная:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Структура компетенции:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

Уметь: использовать различные виды физических упражнений для физического самосовершенствования, организации досуга и формирования здорового образа жизни, средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

4 Структура и содержание дисциплины

Программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение лекций, практических занятий. Особое место во владении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» отводится самостоятельной работе, позволяющей получить максимальное представление о данной учебной дисциплине.

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий, включает лекции, практические занятия, групповые консультации, индивидуальную работу обучающегося с преподавателем и другие виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть как аудиторной, так и внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Общая трудоемкость дисциплины составят 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Форма обучения – заочная

Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов			
	Всего	аудиторные		Самостоятельная работа
		Лекции	ПЗ	
Раздел 1. Теоретический. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.				
1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.	6,5	0,5		6
1.2 Компоненты физической культуры.	6			6
1.3 Структура физической культуры личности обучающегося. Ценности, мотивы и потребности личности.	8,5	0,5		8
1.4 Основы организации физического воспитания в вузе.	8			8
ИТОГО по разделу 1 :	29	1		28
Раздел 2. Теоретический. Социально-биологические основы физической культуры				
2.1 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	6,5	0,5		6

2.2 Физиологические системы организма (костно-мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная).	6,5	0,5		6
2.3 Массаж и самомассаж. Значение, виды, принципы, приемы.	6			6
2.4 Гимнастика для глаз. Значение, принципы, методика.	6			6
2.5 Конституция, телосложение и осанка. Приёмы оценки и коррекции	6			6
ИТОГО по разделу 2 :	31	1		30
Раздел 3 Практический				
3.1 Лёгкая атлетика	2		2	
3.2 Общая физическая и технико- практическая подготовка	2		2	
Итого по разделу 3	4		4	
Раздел 4. Контрольный				
4.1 Сдача контрольных нормативов	4		4	
Итого по разделу 4	4		4	
Зачёт	4			4
Всего по дисциплине (часов)	72	2	8	62
Всего по дисциплине (зачётных единиц)	2			
Вид промежуточной аттестации	зачёт			
Примечание ПЗ-практические занятия				

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

Раздел 1 Теоретический. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основные законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Компоненты физической культуры. Структура физической культуры личности обучающегося. Ценности, мотивы потребности личности. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Раздел 2 Теоретический. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические системы организма (костно-мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная). Понятие о функциональной системе. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Массаж и самомассаж. Значение, виды, принципы, приемы. Конституция, телосложение и осанка. Приемы оценки и коррекции. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Гимнастика для глаз. Значение, принципы, методика.

Раздел 3 Практический

Учебный материал раздела направлен на овладение системой самостоятельных занятий физической культурой, овладение методами самоконтроля занятий физическими упражнениями и оценки физической подготовленности, а также сдачу обязательных тестов на физическую подготовленность.

Раздел 4 Контрольный

4.1 По итогам практических занятий обучающиеся сдают контрольные нормативы.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по

состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий.

5 Перечень тем практических занятий

№ раздела дисциплины	Тема практических занятий	Трудоёмкость (час)
3.1; 3.2	Лёгкая атлетика	4
4.1	Сдача контрольных нормативов	4
Итого		8

6 Виды самостоятельной работы.

На самостоятельную работу обучающихся отводится 62 часа, в том числе на подготовку к практическим занятиям, прохождение тестирований и подготовку к зачёту.

№ раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость (час)
1 и 2	1.Изучение теоретического материала. 2. Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. Выполнение тестовых заданий.	58
Зачёт	Подготовка к зачёту	4
Итого		62

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008. – 269 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование).

2. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие для вузов / Э.И. Сакун. – М.: Дашков и К, 2008. – 205 с.: ил. – ISBN 9785911316495.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 479 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 472-473. – ISBN 9785769548666.

4. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с.406-409. – ISBN 9785769551888.

5. Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2000. – 447 с.

6. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — Режим доступа :

<http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E>

7. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / В. А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

б) Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 143 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141. – ISBN 9785769543111.

2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для вузов / И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [и др.]; под ред. И.М. Туревского. – М.: Академия, 2003. – 319 с.: ил. – (Высшее образование)

3. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва: ВЛАДОС, 2010. – Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>

4. Сакин Н. А. Специфика спортивной тренировки пловцов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.А. Сакин; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Электронные данные (1 файл). – Новокузнецк: СибГИУ, 2011. – ISBN 9785780603689. – Режим доступа: <http://library.sibsui.ru>.

5. Никитушкин В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для

бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 274 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2.

6. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2018. — 153 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

7. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — М.: Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD.

8. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

9. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Степанова. - 2-е изд., доп. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

10. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог Научно-технической библиотеки СибГИУ [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд НТБ СибГИУ. – Электрон. дан. – Новокузнецк, [199-]. – Режим доступа: <http://libr.sibsiu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2 Электронная библиотека СибГИУ [Электронный ресурс] : база данных содержит полнотекстовые электронные документы, поступающие в фонд НТБ СибГИУ. – Электрон. дан. – Новокузнецк, [200-]. – Режим доступа: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Загл. с экрана.

3 Университетская библиотека online [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>. – Загл. с экрана.

4 КнигаФонд [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru>. – Загл. с экрана.

5 Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Электрон. дан. – Санкт-Петербург, [200-]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>. – Загл. с экрана.

6 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>. – Загл. с экрана.

7 Юрайт. Электронная библиотека [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>. – Загл. с экрана.

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: электронное периодическое издание / ООО «РУНЭБ». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>. – Загл. с экрана.

9. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]: электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>. – Загл. с экрана.

г) программное обеспечение: ABBYY FineReader 11, Kaspersky Endpoint Security, AutoCAD 2013, «Программное обеспечение «Руконтекст», WinRAR 3.6, 7-Zip, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2003, ProjectLibre 1.6, Microsoft Windows XP Professional, Microsoft Windows 7 Профессиональная.

д) информационно-справочные системы:

1 Техэксперт [Электронный ресурс]: информационно-справочная система / ООО «Кузбасский центр нормативно-технической документации». – Электрон. дан. – Кемерово, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

2 Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Электрон. дан. – Москва, [199-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

3 ГАРАНТ [Электронный ресурс]: справочно-правовая система / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) [Электронный ресурс]: база данных / ВИНТИ РАН. – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для прохождения тестирования обучающиеся могут пользоваться

научно-технической библиотекой, для проведения учебных занятий на базе спортивного комплекса СибГИУ имеется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.)
2. Станок для выжимания штанги ногами
3. Станок для выжимания штанги руками лежа
4. Стойки для жима лёжа и приседаний
5. Универсальные блоковые аппараты для развития силы
6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах
7. Универсальные тренажеры для развития гибкости
8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции
9. Беговая дорожка (электрическая)
10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся углом наклона)
11. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
12. Волейбольные стойки с сеткой (съёмные)
13. Ковер для борьбы
14. Табло универсальное
15. Волейбольная сетка, стойки
16. Скамейка гимнастическая жесткая
17. Скакалки
18. Перекладина гимнастическая пристенная
19. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
20. Насос для накачивания мячей
21. Обруч гимнастический
22. Татами
23. Макивары для кикбоксинга
24. Перекладина навесная универсальная
25. Доска наклонная навесная
26. Конь гимнастический малый
27. Канат
28. Тренировочный манекен
29. Гимнастическая стенка
30. Скамейки для жима лёжа
31. Тренажер блочный
32. Тренажер блочный
33. Стойки для приседаний
34. Мостик гимнастический подпружиненный
35. Футбольные ворота
36. Шведская стенка
37. Зеркало травмобезопасное
38. Тренажер на жим лежа

39. Тренажер на жим стоя
40. Тренажер для бицепсов
41. Тренажер для прессы
42. Тренажер для прессы ногами
43. Тренажер для мышц спины
44. Комплекс силовой
45. Фитболы
46. Степ платформы
47. Коврики гимнастические
48. Ковер гимнастический
49. Плавательные доски
50. Лопатки для рук
51. Аквапалка
52. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
53. Коврик резиновый
54. Автоматы
55. Винтовки пневматические
56. Надувные круги
57. Лазерный стрелковый комплекс.
58. Гири, гантели, набивные мячи (разного веса)
59. Лыжи
60. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные, для регби, резиновые гимнастические
61. Ручные эспандеры
62. Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
63. Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия
64. Плавательные доски
65. Зеркала настенные большие
66. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений
67. Электронное табло для спортивных игр

Учебно-спортивная база.

Имеются в университете:

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Игровой зал № 38 | 510,6 м ² |
| 2. Игровой зал № 64 гл. корпус | 438,8 м ² |
| 3. Игровой зал № 37 | 296,1 м ² |
| 4. Зал для занятий настольным теннисом | 719 м ² |
| 5. Игровой зал № 58 | 166 м ² |
| 6. Зал ритмической гимнастики № 71 | 255,2 м ² |
| 7. Тренажерный зал | 184 м ² |
| 8. Зал атлетической гимнастики № 14 | 321 м ² |
| 9. Зал ОФП № 50 | 202 м ² |

10.	Шахматный центр	505 м ²
11.	Футбольно-регбийные поля	6800 м ²
12.	Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием	400м ²
13.	Хранилище для лыж	105,1 м ²
14.	Раздевалки для занятий зимними видами спорта	200 м ²
15.	Тир	93,1м ²
16.	Бассейн	25 м. х 6 дорожек

9 Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме аттестации на основе оценки выполнения практических работ, результатов тестирования. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика».

Составитель:

к.п.н., доцент кафедры
физического воспитания

О.А. Угольникова

Старший преподаватель кафедры ФВ

Е.Е. Григораш

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФВ, протокол № 8 от «22» февраля 2018г.

Согласовано:

зав. кафедрой ПИТиП
к.т.н., доцент

С.П. Огнев

старший методист
методического отдела

Приложение А

Аннотация программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика». форма обучения – заочная

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся 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.

Основными задачами учебной дисциплины являются: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии; знание 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 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; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт» как учебной дисциплины и компонента общей культуры, целостного развития и психофизического становления личности, подготовки обучающихся в течение всего периода обучения, изучается на 1-ом курсе.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

- общекультурные:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

Уметь: использовать различные виды физических упражнений для физического самосовершенствования, организации досуга и формирования здорового образа жизни, средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

4 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы: теоретический (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, социально-биологические основы физической культуры), практический и контрольный.

5 Формы организации учебного процесса

Самостоятельная работа, лекции, практические занятия.

6 Виды промежуточной аттестации

Зачет по учебной дисциплине

7 Составитель:

К.п.н., доцент кафедры ФВ, Угольников О.А., ст. преподаватель кафедры ФВ, Григораш Е.Е.

Дополнения и изменения к программе по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной образовательной программы высшего образования 09.03.03 «Прикладная информатика».

на период 2018 – 2023 уч.г.

Номер изменения/дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
		протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20__ г.