

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Направление подготовки:** 02.03.02 «Фундаментальная информатика и информационные технологии»

**Тип образовательной программы:** академический бакалавриат

**Направленность (профиль):** Информационная сфера

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

### **1. Наименование дисциплины**

Б1.Б.23 Физическая культура

### **2. Цели и задачи дисциплины (модуля):**

Цель курса - формирование 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 студентов.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-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 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.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):**

Выпускник программы бакалавриата должен обладать общекультурными компетенциями (ОК):

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

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

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры	
		I	II
<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>			
Аудиторные занятия (всего),	34		
в том числе:			
Лекции	34	14	20
Самостоятельная работа (всего),	38		
в том числе:			
Другие виды самостоятельной работы	38	22	16
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет
Общая трудоемкость	часы	72	36
	зачетные единицы	2	1

#### 5. Краткая характеристика содержания учебной дисциплины

Теоретический материал предусматривает овладение студентами объемом научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умением их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни и освоением комплекса ГТО при выполнении учебной, профессиональной, общественной и социальной деятельности. В дальнейшем теоретические сведения детализируются и закрепляются в углубленном освоении учебного материала при самостоятельной работе студентов, что дает возможность выбора путей реализации своей физической активности не только во время обучения в университете, но и позволяет вооружить его знаниями на последующий период жизни.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Пра кт. зан.	Лаб. Зан.	Семи н.	СРС	Всего
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4				4	<b>8</b>
2.	История ФОЦ ИГУ.	2					<b>2</b>
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к	10				26	<b>36</b>

	физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.						
4.	История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».	2					<b>2</b>
5.	Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	8				4	<b>12</b>
6.	История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.	4					<b>4</b>
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4				4	<b>8</b>

**6. Форма промежуточной аттестации:**

зачет в 1 и 2 семестре

**7. Разработчик аннотации**

Старший преподаватель физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

Т.И. Бонько