

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина

Б1.О.08 Физическая культура и спорт

обязательная часть

Направление

10.03.01

Информационная безопасность

код

наименование направления

Программа

Безопасность компьютерных систем (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)

Форма обучения

Очно-заочная

Для поступивших на обучение в
2021 г.

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. выбирает оптимальные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
	<p>УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

	УК-7.3. соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Обучающийся должен: Владеть: - навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

1. Формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшении физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.
2. Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очно-заочная обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	32
практических (семинарских)	
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	39,8

Формы контроля	Семестры
зачет	1

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
9.1	Спорт как социальное явление	2	0	0	7,8	
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	2	0	0	7,8	
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	0	0	4	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	4	0	0	4	
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	0	0	4	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	4	0	0	4	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	0	0	4	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4	
5	Врачебно-педагогический контроль	4	0	0	4	

	в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.				
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	4	0	0	4
3	Основы здорового образа жизни студентов	4	0	0	4
2.1	Основы физического развития	4	0	0	4
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4	0	0	4
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	4
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	0	0	4
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	2	0	0	4
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	4	0	0	4
	Итого	32	0	0	39,8

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
9.1	Спорт как социальное явление	1.Общая характеристика спорта. 2. Единая спортивная классификация. 3. Спорт в учебном заведении. 4.Студенческие спортивные соревнования. 5. Нетрадиционные системы физических упражнений. 6. Индивидуальный выбор видов спорта. 7 . Краткая характеристика основных групп видов спорта.
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	1.Принципы методики физического воспитания. 2.Средства и методы физического воспитания. 3.Воспитание физических качеств. 4.Общая физическая подготовка. 5.Специальная физическая подготовка. 6.Формы занятий физическими упражнениями. 7.Принципы спортивной тренировки. 8.Тренировочное занятие.
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	

6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. 2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). 3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 4. ППФП в системе физического воспитания студентов. 5. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов.
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> а) Врачебный контроль; б) Педагогический контроль; в) самоконтроль 2. Субъективные показатели самоконтроля. 3. Объективные показатели самоконтроля 4. Функциональные пробы и тесты.
5	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия <ol style="list-style-type: none"> а) методы физического воспитания; б) физические качества; в) общая физическая подготовка; г) специальная физическая подготовка. 2. Методические принципы физического воспитания. 3. Методы физического воспитания. 4. Формы организации физического воспитания. 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый образ жизни. Основные понятия. 2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни 3. Режим труда и отдыха. 4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка) 5. Гигиенические основы здорового образа жизни. 6. Рациональное питание
3	Основы здорового образа жизни студентов	
2.1	Основы физического развития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия. 2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.

		<p>3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека</p>
2	Социально-биологические основы физической культуры.	
1.1	Физическая культура как социокультурное явление	<p>1. Основные понятия.</p> <p>А) Физическая культура.</p> <p>Б) Физическое воспитание.</p> <p>В) Спорт.</p> <p>г) Физическое развитие.</p> <p>2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.</p> <p>3. Система физического воспитания.</p> <p>4. Компоненты физической культуры.</p> <p>5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.</p>
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	<p>1. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2..Врачебный контроль, его содержание и периодичность</p> <p>3.Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития.</p> <p>4. Оценка функционального состояния систем организма.</p> <p>5. Контроль за физической подготовленностью.</p> <p>6. Содержание педагогического контроля.</p> <p>7. Самоконтроль и его задачи</p>
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	