

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»**

по специальности 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем» (специализация «Информационная безопасность автоматизированных систем на транспорте»).

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетных единиц (72 часов).

**Предполагаемые семестры:** 1

**Форма контроля:** зачёт

Целями освоения учебной дисциплины является формирование знаний о физической культуре личности и способностей сознательного целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для формирования, укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. **Задачами** курса являются:

- Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Овладение теоретическими знаниями, обеспечивающими способность методически грамотно организовать самостоятельные занятия физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- Получение знаний о формировании общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Изучение путей снижения травматизма при физической активности молодых людей - студентов высших учебных заведений.

**Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу Б1.Б.39**

**Краткое содержание дисциплины:**

- образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности;
- физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;
- социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (Спорт. Выбор спортивной специализации для занятий по физическому воспитанию);
- методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий;
- профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

**В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими общекультурными компетенциями:**

ОК-12 способностью самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Знает:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.);
  - правила и способы планирования индивидуальных занятий, с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.;

**Умеет:** - планировать и методически правильно выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений;

- организовывать и проводить групповые занятия, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятия.

**Владеет:** - средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья;

- средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни;

- средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности;

- средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни.