

АННОТАЦИЯ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для основной профессиональной образовательной программы по направлению
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»,
направленность (профиль) – Программное обеспечение средств
вычислительной техники и автоматизированных систем
квалификация – бакалавр
программа академического бакалавриата.

Кафедра Физического воспитания и словесности (ФВиС)

Разработчик: Азеев Олег Николаевич

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на получение образовательных результатов освоения дисциплины, соответствующих формируемым компетенциям:

Код	Содержание компетенции	Результаты освоения
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: <ul style="list-style-type: none">- особенности использования методов и средств при занятиях физической культурой для обеспечения полноценной социальной деятельности,- основы методик самостоятельных занятий и способности самоконтроля за состоянием своего организма,- структуру и методологию физической подготовки. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей,- находить и применять современные методики физической культуры для индивидуального физического развития и подготовленности Владеет: <ul style="list-style-type: none">- техникой основных физических упражнений,- умением пользоваться литературными источниками, а также методами самоконтроля,- методами физического совершенствования для ведения здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к базовой части Блока 1. Шифр дисциплины в рабочем учебном плане – Б1.Б.17.

Дисциплина Физическая культура и спорт является предшествующей для дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту.

3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа, 2 ЗЕ.

Форма контроля: Зачет.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем (разделов) дисциплины и их содержание
Оздоровительные системы. Методики закаливания (водные, воздушные, солнечные процедуры), массажа, самомассажа, релаксации.
Акробатика (Освоение техники индивидуальных упражнений: кувырков, перекатов, вращений). Общая физическая подготовка.
Акробатика (Освоение техники равновесий, упоров, упражнений комбинированного характера). Специальная физическая подготовка.
Групповые акробатические упражнения. (Освоение акробатических упражнений в парах, группах). Общая физическая подготовка.
Освоение упражнений на гимнастических снарядах: "конь с ручками», «козел», гимнастические кольца, брусья, перекладина, вольные упражнения). Специальная физическая подготовка.