

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Беловский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет» (БИФ КемГУ)
Кафедра гуманитарных наук



УТВЕРЖДАЮ
Директор БИФ КемГУ
В. А. Саркисян
«27» февраля 2019г.

**Аннотация
рабочей программы дисциплины модуля
Физическая культура и спорт**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки
**02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные
технологии**

(цифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
Открытые информационные системы

Форма обучения

очно-заочная

(очная, заочная, очно-заочная и др.)

1. Цели и задачи модуля

Цель преподавания модуля: овладение универсальными компетенциями бакалавра в области целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, способствующего полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- ✓ 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;
- ✓ совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. Требования к результатам освоения модуля

| | | |
|---|---|--|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>ИУК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. ИУК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. ИУК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.</p> | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">выполнять индивидуально комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none">- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности;- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;- по формированию здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности;- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой помощи. |
|---|---|--|

3 Общая трудоемкость модуля – 328 часов

4 Содержание модуля:

Модуль включает в себя три учебные дисциплины прикладной направленности:

- Циклические виды спорта:

Легкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции, прикладные виды легкой атлетики).

Лыжная подготовка (освоение лыжных ходов, комплексы упражнений на развитие выносливости, прикладные виды лыжной подготовки).

Оздоровительные системы физических упражнений, основанные на циклических видах спорта. Самоконтроль при занятии оздоровительными системами физических упражнений.

- Спортивные игры:

Освоение и совершенствование технико-тактических действий в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

- Фитнес

Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оздоровительные виды гимнастики. Самоконтроль при занятии оздоровительными системами физических упражнений.