

**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 комплексного модуля
Физическая культура и спорт**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Циклические виды спорта

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

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
Открытые информационные системы

Форма обучения
очная, очно-заочная

(очная, заочная, очно-заочная и др.)

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель - формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования средств циклических видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокого уровня работоспособности в индивидуальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. формирование устойчивой положительной мотивации к учебным занятиям, участию в соревнованиях;
2. обучение практическим умениям и навыкам занятий циклическими видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
3. формирование готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
4. развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Требования к результатам освоения модуля

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.	знать: <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; уметь: <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; владеть навыками: <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 дисциплины-** 110 часов

4. **Содержание дисциплины:**

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.