

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины		Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Общая физическая подготовка				
Номер		<i>Академический год</i>			семестр	3,4,5,6,7
кафедра		86 АСУ	<i>Программа</i>	09.03.01 Информатика и вычислительная техника Профиль АСОИУ		
Составитель		Повышев Дмитрий Викторович, ассистент				
Цели и задачи дисциплины, основные темы		<p>Цели: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Задачи: формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 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, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: 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 занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>Умения: выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений 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 культуры, оказания первой помощи.</p> <p>Навыки: Владение системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Лекции: Значение оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Правила и способы планирования занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений физической культуры и спорта. Простейшие приемы самомассажа и релаксации. Приемы страховки и самостраховки. Оказание первой помощи.</p>				
Основная литература		<p>1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html</p> <p>2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html.— ЭБС «IPRbooks».</p>				
Технические средства		Проекционная аппаратура для презентации лекции. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.				
Компетенции		<i>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</i>				
		ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
Зачетных единиц	-	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов	6		-	320
Виды контроля	<i>Диф.зач /зач/ экз</i>	<i>КП/КР</i>	Условие зачета модуля	получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	Планирование занятий физкультурой и спортом. Выполнение комплексов физической культуры
формы	Зачет	-				
Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины					Физическая культура (среднее (полное) общее образование)	