

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>		<b>Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Легкая атлетика</b>				
<b>Номер</b>		<i>Академический год</i>			<i>семестр</i> 3,4,5,6,7	
<b>кафедра</b>		86 АСУ	<i>Программа</i>	09.03.01 Информатика и вычислительная техника Профиль АСОИУ		
<b>Составитель</b>		Повышев Дмитрий Викторович, ассистент				
<b>Цели и задачи дисциплины, основные темы</b>		<p><b>Цели:</b> 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><b>Задачи:</b> 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 и 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><b>Знания:</b> 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><b>Умения:</b> 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 само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры, оказания первой помощи.</p> <p><b>Навыки:</b> Владение системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>Лекции:</b> Значение оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек. Правила и способы планирования занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений физической культуры. Простейшие приемы самомассажа и релаксации. Приемы страховки и само страховки. Оказание первой помощи.</p>				
<b>Основная литература</b>		<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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a></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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>.— ЭБС «IPRbooks».</p>				
<b>Технические средства</b>		Проекционная аппаратура для презентации лекции. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.				
<b>Компетенции</b>		<i>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</i>				
		ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
<b>Зачетных единиц</b>	-	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные работы</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
		Всего часов	6		-	320
<b>Виды контроля</b>	<b>Диф.зач /зач/ экз</b>	<b>КП/КР</b>	<b>Условие зачета модуля</b>	получение оценки «зачтено»	<b>Форма проведения самостоятельной работы</b>	Планирование занятий физкультурой и спортом. Выполнение комплексов физической культуры
<b>формы</b>	Зачет	-				
<b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины</b>					Физическая культура (среднее (полное) общее образование)	