

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДВ.01.03 Секционнo-спортивный модуль**

Специальность/направление подготовки: **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Специализация/направленность(профиль): **Проектирование программного обеспечения**

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 1.1. Цели:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств

#### 1.2. Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

### 2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1 : Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования


### 3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	<b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b> Содержание: виды легкой атлетики, правила проведения соревнований, техника выполнения упражнений по легкой атлетике, действия судей на соревнованиях. Знать: содержание и особенности спортивной тренировки по легкой атлетике. /Лек/	5	4	0
1.2	<b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b> Содержание: методика проведения занятий по легкой атлетике; техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега; техника выполнения метания гранаты. Знать: методику проведения занятий по бегу, прыжкам и метанию. Уметь: выполнять технику бега, прыжков и метания. Владеть: методикой составления самостоятельного занятия по легкой атлетике. /Ср/	5	36	0
1.3	<b>Тема 1.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</b> Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для бега на короткие и средние дистанции, прыжков с места и с разбега, метания гранаты. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями в беге на короткие и средние дистанции, прыжки с места и с разбега, метания гранаты. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности. Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания	5	288	0

	гранаты. /Ср/			
1.1	<b>Контроль.</b> Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/	5	0	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 5 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В. 

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. 