

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный 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:

Достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности в результате формирования знаний, умений и навыков, методически обоснованно и целенаправленно использовать методы и средства

##### 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;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### 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	<p><b>Тема 1.1 Общая физическая подготовка.</b>  <b>Содержание:</b> Методы оценки развития физических качеств. Упражнения для развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости и быстроты.  <b>Знать:</b> методику развития физических качеств посредством общей физической подготовки. /Лек/</p>	5	2	0
1.2	<p><b>Тема 1.1 Общая физическая подготовка.</b>  <b>Содержание:</b> методика развития физических качеств: силы и силовой выносливости, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; упражнения для развития физических качеств: силы и силовой выносливости, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.  <b>Знать:</b> средства и методы общей физической подготовки.  <b>Уметь:</b> применять методику развития физических качеств для определенных групп мышц.  <b>Владеть:</b> техникой выполнения упражнений на развитие физических качеств. /Ср/</p>	5	54	0
1.3	<p><b>Тема 1.2 Специальная физическая подготовка.</b>  <b>Содержание:</b> методика развития физических качеств посредством следующих видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, плавание и лыжная подготовка.  <b>Знать:</b> средства и методы специальной физической подготовки. /Лек/</p>	5	2	0
1.4	<p><b>Тема 1.2 Специальная физическая подготовка.</b>  <b>Содержание:</b> Развитие физических качеств через выполнение упражнений из следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры и подвижные игры. Краткая история легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных игр и подвижных игр.  <b>Знать:</b> методы развития физических качеств с помощью следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры и подвижные игры.  <b>Уметь:</b> использовать средства и методы для развития физических качеств с помощью специальной физической подготовки.  <b>Владеть:</b> техникой выполнения упражнений специальной физической</p>	5	54	0

	подготовки. /Ср/			
1.5	<p><b>Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</b>  <b>Содержание:</b> Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 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.  <b>Знать:</b> методику организации самостоятельной двигательной активности.  <b>Уметь:</b> организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности.  <b>Владеть:</b> основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Ср/</p>	5	216	0
1.1	<p><b>Контроль.</b>  <b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.  <b>Уметь:</b> 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.  <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	5	0	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 5 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В. 

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. 