

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*наименование дисциплин (модуля)/практики*

**Автор: Голушко Т. В.**

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

38.03.05 Бизнес-информатика, профиль Бизнес-аналитика

**Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: Очная**

**Цель освоения дисциплины:**

*Сформировать компетенции:*

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-ОС-7)

**План курса:**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие таких качеств, как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности. В занятия включаются тестирование и подготовка к сдаче зачетных нормативов.

**Атлетизм**

Обучение технике выполнения силовых упражнений с учетом индивидуальных особенностей человека и поставленных задач. Основы занятий на тренажерах: техника безопасности и правильность выполнения упражнений, дозировка нагрузок.

**Игровые виды**

Овладение техническими приемами игр (баскетбол, волейбол, футбол) и тактическими взаимодействиями. Изучение правил игр и судейства. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной тренировки. Игровая практика командных действий.

**Плавание**

Изучение техники плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Изучение техники выполнения поворотов и старта. Закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания, поворотов и старта. Постепенное увеличение дистанции, повышение точности и экономичности движений при плавании. Воспитание базовой выносливости, развитие скоростных и скоростно- силовых качеств.

## **Фитнес**

Обучение травмо-безопасной технике выполнения упражнений по каждому виду фитнес-тренировок: степ-аэробика, пилатес, суставная гимнастика, функциональный тренинг и др. Совершенствование техники выполнения упражнений и владения телом. Развитие физических качеств: гибкость, сила, выносливость, координация.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Форма промежуточной аттестации – зачет.

В результате освоения дисциплины обучающийся знает, умеет, владеет:

<b>Код этапа освоения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-ОС-7 1-3	на уровне знаний знать: - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать важность социальной роли физической культуры для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности.
	На уровне умений уметь: - формировать у себя мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровому образу жизни и регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
	На уровне навыков владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических и физических способностей, различных качеств и свойств личности.

*Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины, адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.*

### **Основная литература:**

1. Калюжная И.А. Лечебная физкультура / И.А.Калюжная, О.В.Перепелова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010