

## Аннотация дисциплины Б.1.1.2 Дисциплина. Физическая культура и спорт

Дисциплина "Физическая культура и спорт" изучается обучающимися по основной профессиональной образовательной программе "Проектирование и технология электронно-вычислительных средств" направления подготовки "11.03.03 Конструирование и технология электронных средств".

Дисциплина изучается в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72/2 часов/з.ед. Самостоятельная работа заключается в выполнении работ, указанных в разделе 4.

В ходе изучения дисциплины осуществляется текущий контроль в форме технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической карты дисциплины, размещенной на электронном курсе, а также промежуточный контроль в форме зачет.

Целью изучения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

В ходе изучения дисциплины последовательно рассматриваются темы:

1. 1.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.  
2.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.  
3.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.  
4.Основные системы оздоровительной физической культуры  
5. Основы рационального питания.  
6.Самостоятельные занятия по физической культуре, принципы построения тренировок.

Основными стратегическими образовательными технологиями являются: практические занятия, лекционные занятия.

В рамках указанных технологий применяются тактические образовательные технологии: классическая лекция.