

## ***Аннотация к рабочей программе дисциплины***

### ***«Элективные курсы по физической культуре»***

по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика»

(профиль «Прикладная информатика в информационной сфере»).

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 328 часов.

**Предполагаемые семестры:** 1,2,3,4,5,6

**Форма контроля:** зачёт

**Целями** освоения учебной дисциплины являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачами** курса являются: формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка её к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, человеческое самосовершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; определяющей готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; свести к минимуму травматизм при физической активности молодых людей - студентов высших учебных заведений.

### ***Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»***

относится к циклу Б1.Б1

#### **Краткое содержание дисциплины:**

- основы здорового образа жизни;
- основы теории и методики физической культуры;
- основы техники: бега на короткие и длинные дистанции, прыжков, лыжных ходов, спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис);
- общая физическая подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- методические основы построения самостоятельных занятий по физическому воспитанию;
- методика самоконтроля на занятиях физической культуры.

**В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими общекультурными компетенциями:**

**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Знает:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.);

- правила и способы планирования индивидуальных занятий, с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.;

**Умеет:** - планировать и методически правильно выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений;

- организовывать и проводить групповые занятия, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятия.

**Владеет:** - средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья;

- средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни;

- средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности;

- средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни.