

## **Аннотация рабочей программы дисциплины** направления подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника

**Дисциплина: Б1.В.13.01      Элективные курсы по физической культуре и спорту**

### **Цели освоения дисциплины:**

Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:

**Оздоровительные** - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

**Образовательные** - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.

**Воспитательные** - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

### **Формируемые компетенции:**

ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию

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

### **Планируемые результаты обучения:**

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать**- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь**- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с

использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**Владеть-** современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

**Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Волейбол

Раздел 3. Плавание

Раздел 4. Баскетбол

Раздел 5. Настольный теннис

Раздел 6. Мини-футбол

Раздел 7. Атлетическая гимнастика

**Виды учебной работы:** Практические занятия.

**Используемые образовательные технологии:** Традиционные и инновационные.

**Формы текущего контроля успеваемости:** Опрос, реферат, Проблемные вопросы-задания, тесты по разделу программы, тренировочные задания.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет (1,2,3,4,5,6)

**Трудоемкость дисциплины:** 328 часов.