

Аннотация рабочей программы дисциплины
направление подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

Дисциплина: Б1.В.19.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цель изучения дисциплины: 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.

Задачи дисциплины:

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

Образовательные - приобретение необходимых знаний научно-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 потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

Формируемые компетенции:

ОК-6 умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

ОК-11 владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения:

Знать:

- особенности психофизического воздействия на организм условий, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности, динамики профессионального утомления для

целенаправленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности.

Уметь:

- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия.

Владеть (обладать):

- методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);

- необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри и меж профессиональной перемене труда в будущем.

Содержание дисциплины: теоретический раздел, практический раздел (легкая атлетика, плавание, баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика, настольный теннис, футбол), контрольный раздел.

Виды учебной работы: Прикладная физическая культура, методико – практические, лекции, занятия по приему нормативов физической подготовленности, самостоятельная работа студентов.

Формы текущего контроля успеваемости: прием нормативов физической подготовленности, тестирование.

Формы промежуточной аттестации: зачет(1-6).

Трудоемкость дисциплины:328 ч.