

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

**Дисциплина: Элективные курсы по физической культуре**

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

ОК-9 способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**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:** 9,1 ЗЕ.