

# АННОТАЦИЯ

## РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по направлению/специальности 02.03.03 - «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем».

#### **Цели и задачи освоения дисциплины**

##### **Цель освоения дисциплины:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

##### **Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **Место дисциплины в структуре ОПОП**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина осваивается на 1-3 курсах в 2-6 семестрах. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p><b>УК-7</b> способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- правила соревнований по избранному виду спорта;</li><li>- правила безопасности при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;</li><li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li><li>- методику обучения и совершенствования технических и тактических элементов избранного вида спорта.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять и проводить комплексную специализированную разминку для избранного вида спорта;</li><li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы специальной физической подготовки, развития физических и двигательных-координационных качеств необходимых в избранном виде спорта;</li><li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>- оказывать помощь в судействе соревнований по избранному виду спорта;</li><li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;</li><li>- способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li><li>- техникой выполнения элементов избранного вида спорта;</li><li>- тактическими индивидуальными действиями, а также элементами группового и командного взаимодействия для участия в соревнованиях;</li><li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;</li><li>- основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.</li></ul>

#### Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

#### Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются

следующие образовательные технологии: лекции с использованием презентаций, семинарские и практические занятия с использованием методического сопровождения управляемой самостоятельной интерактивной работы студентов по освоению различных видов двигательной активности.

При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: учебно-методические пособия по видам учебной программы, фонды оценочных средств, использование Интернет-ресурсов и др.

### **Контроль успеваемости**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля: контрольные вопросы и упражнения, тестирование, реферат, соревнования.

По данной дисциплине предусмотрена форма отчетности: зачет.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет.