

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.19 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Кафедра физической культуры**

**1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины:** Целью прикладной физической культуры состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решения, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
3. Овладение системой социальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
4. Адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомляемости в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

## **2. Место дисциплины в структуре учебного плана**

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) 09.03.03 «Прикладная информатика» и является элективной дисциплиной.

Дисциплина изучается на 1,2 и 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. Данная дисциплина логически и содержательно - методически связана со следующими дисциплинами: «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности».

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

### **3.1. Перечень осваиваемых компетенций**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО (утв. приказом Минобрнауки России от 12.03.2015 № 207) по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика» профиль подготовки «Прикладная информатика в образовании» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

### **3.2. Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции **ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию**

<b>В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент</b>
--

<b>должен:</b>
<b>Знать:</b>
- структуру познавательной деятельности;
- структуру самопознания, его роль в жизнедеятельности личности
<b>Уметь:</b>
- ставить цели и задачи профессионального и личностного роста;
- самостоятельно оценивать роль новых навыков, умений, компетенций в образовательной и профессиональной деятельности
<b>Владеть:</b>
- навыками построения индивидуального и профессионального развития;
- формами и методами самообучения и самоконтроля.

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

<b>В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:</b>
<b>Знать:</b>
- теоретические и методические основы физического воспитания
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля и оценки физической нагрузки, подготовленности и физического развития
<b>Уметь:</b>
- применять теоретические знания при организации самостоятельных и учебно-тренировочных занятий, пользоваться методами и средствами ППФП
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического

самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
- самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья; правильно оценивать свое физическое состояние; регулировать физическую нагрузку
<b>Владеть:</b>
- - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- владеть средствами и методами физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности

**4. Общий объём дисциплины: з.е. ( 328 час.)**

**5. Дополнительная информация:**

**Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**а) перечень учебных аудиторий, кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений специального назначения:**

Для организации учебных занятий требуется спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

**б) перечень основного оборудования**

В процессе обучения используется следующий спортивный инвентарь:

- спортивные маты, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, CD – система и др.

**6. Виды и формы промежуточной аттестации**

Дисциплина «**Прикладная физическая культура**» изучается в следующих семестрах: 1,2,3,4,5,6 в которых предусмотрены следующие виды промежуточных аттестаций: 2,3,6 семестры – зачет.