

## «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

### Аннотация рабочей программы

**Целью освоения дисциплины** Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) является 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 жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины являются:**

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- ✓ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развития и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической и спорте;
- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованно использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части Б1.ЭЛД.03.01 элективных дисциплин основной профессиональной образовательной программы бакалавриата направления 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике.

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатор достижения компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
	УК-7.3. Владеет средствами и методами	

	укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
--	---------------------------------------------------------------------------	--

**В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:**

**знать:**

- цели и задачи физической культуры, виды физических упражнений, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1)

**уметь:**

- анализировать и использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития (УК-7.2)
- объяснять и адаптировать практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2)
- формировать мировоззрение психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности (УК-7.2)

**владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3)

Краткое содержание дисциплины:

Тема 1. Общие понятия о легкой атлетике и гимнастике

История возникновения и развития легкой атлетики. Основы техники легкоатлетических упражнений. История возникновения и развития гимнастики. Основы техники гимнастических упражнений.

Тема 2. Гимнастика - Построение и переключка обучающихся Строевые действия. Перестроение, виды маршировки – обходы, диагональ, противход, змейка, круг, скрещивание, петля, смыкание и размыкание строя.

Тема 3. Гимнастика - Разминка Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов в парах. Упражнения с предметами (скакалки, палки). Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка).

Тема 4. Гимнастика - Прикладные упражнения Упражнения в равновесии. Поднимание и перенос груза. Простые прыжки.

Тема 5. Гимнастика - Специальные упражнения Упражнения для развития силы.

Упражнение на перекладине и ковре. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с сопротивлением и без сопротивления партнера.

Тема 6. Легкая атлетика - Специальные и подводящие упражнения Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Элементы подвижных и спортивных игр, по упрощенным правилам.

Тема 7. Обучение технике легкоатлетических видов и их совершенствование

Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Спортивная ходьба. Спортивные игры.

Для студентов заочной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины: 328 часов

Промежуточный контроль: зачет