

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Учебный курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначен для студентов направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в состав вариативной части блока «Дисциплины (модули)».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, которые приходятся на практические занятия. Дисциплина реализуется на 1 - 3 курсах во 2 - 6 семестрах.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является продолжением дисциплины «Физическая культура и спорт» и позволяет подготовить студентов к освоению ряда таких дисциплин, как «Основы проектной деятельности», поскольку нацелен на формирование навыков командной работы, а также с курсом «Безопасность жизнедеятельности», поскольку физическая активность рассматривается, как неотъемлемая компонента качества жизни.

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов: физическая культура и спорт как социальные феномены; физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования; основы здорового образа жизни студента, содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни; аспекты практического применения разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)) для формирования физической культуры личности.

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и

спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные средства двигательной активности в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний;
- наличие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- владение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-14 способность к самоорганизации и самообразованию	Знает	-общие теоретические аспекты о необходимости постоянного физического развития и самосовершенствования для сохранения здоровья
	Умеет	-самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений;
	Владет	-способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности
ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	-общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; - принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
	Умеет	-использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; -использовать способы самоконтроля своего физического состояния; - работать в команде ради достижения общих и личных целей
	Владет	-разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья