

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

по направлению подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

по профилю: «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

Квалификация выпускника **БАКАЛАВР**

Выпускающая кафедра: Информационных систем и технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы: цикл физического воспитания и спорта

### 1. Цели освоения дисциплины

- а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
- б) 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;
- в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### 2. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (для очной формы обучения)

Легкая атлетика.  
Баскетбол.  
Волейбол.  
Лыжная подготовка.  
Настольный теннис и атлетическая гимнастика.  
Стрельба из пневматической винтовки.

### (для очно-заочной формы обучения)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  
Социально-биологические основы физической культуры.  
Основы здорового образа жизни.  
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

### 3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### 1) Знать:

- а) основные виды физических упражнений, б) роль и значение физической культуры в жизни человека, в) научно-практические основы физической культуры, в) профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

#### 2) Уметь:

- а) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, б) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

#### 3) Владеть:

- а) навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Зав. кафедрой



О.В. Матухина