

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич
 Должность: директор
 Дата подписания: 02.02.2023 15:45:43
 Уникальный программный ключ:
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d587357497bc8

Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.01.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 09.03.03

Профиль: Прикладная информатика на железнодорожном транспорте

Объем дисциплины: 9 ЗЕТ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке
1.2	Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:
1.3	Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
1.4	Образовательные - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и
1.5	Воспитательные - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей,

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной
3.3 Владеть:	
3.3.1	методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Раздел 3. Самостоятельная работа

Раздел 4. Контактные часы на аттестацию

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Раздел 6. Самостоятельная работа

Раздел 7. Контактные часы на аттестацию

Раздел 8. Гимнастика ритмическая

Раздел 9. Самостоятельная работа

Раздел 10. Контактные часы на аттестацию

- Раздел 11. Настольный теннис**
- Раздел 12. Самостоятельная работа**
- Раздел 13. Контактные часы на аттестацию**
- Раздел 14. Атлетическая гимнастика**
- Раздел 15. Самостоятельная работа**
- Раздел 16. Контактные часы на аттестацию**
- Раздел 17. Настольный теннис**
- Раздел 18. Самостоятельная работа**
- Раздел 19. Контактные часы на аттестацию**