АННОТАЦИЯ

Дисциплины

*Б1.О.46* «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки – *10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем»*

Квалификация (степень) выпускника – *специалист по защите информации*

Профиль – *«Безопасность автоматизированных систем на железнодорожном транспорте»*

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины 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.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
* знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечи­вающих охранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;
* приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций, сформированность которых, оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Компетенция | Индикатор компетенции |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.1. Знает оздоровительные системы физического воспитания и профилактики профессиональных заболеваний |
| УК-7.2.1. Умеет выбирать средства физической культуры для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |
| УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования |

**4. Содержание и структура дисциплины**

Практические основы избранного вида спорта.

Средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования.

Средства и методы избранного вида спорта для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Средства и методы избранного вида спорта для профессионально-прикладной психофизической подготовки.

Средства и методы избранного вида спорта для профилактики профессиональных заболеваний.

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения:

Объем дисциплины – 0 зачетных единиц (328 час.), в том числе:

практические занятия – 160 час.

самостоятельная работа – 148 час.

Форма контроля знаний – зачет.