

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и сорту. Легкая атлетика»
для направления подготовки 09.03.04 Программная инженерия,
направленность (профиль) образовательной программы - Программная инженерия

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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 сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальных компетенций	Код и наименование индикатора универсальных компетенций
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} -знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры ИД-2 _{УК-7} -умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений ИД-3 _{УК-7} -имеет практический опыт занятий физической культурой

3. Содержание дисциплины

Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в длину
Метания