

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

*(наименование дисциплины)*

09.03.03 Прикладная информатика

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

Управление проектами в сфере информационных технологий

*(направленность (профиль) /специализация образовательной программы)*

высшее образование – бакалавриат

*(уровень образования)*

бакалавр

*(квалификация, присваиваемая по специальности или направлению подготовки)*

очная

*(форма обучения)*

2023

*(год набора)*

## 1. Цель освоения дисциплины

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.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы и реализуется на 1 курсе в 1 семестре.

## 3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 4. Общая трудоемкость дисциплины

2 зачетных единицы (72 академических часа).

## 5. Форма (формы) промежуточной аттестации обучающихся

Зачет.

## 6. Разделы (если имеются) и темы дисциплины

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

### Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Тема 3. Механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки

### **Раздел 3. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента

Тема 5. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Тема 6. Диагностика уровня здоровья.

### **Раздел 4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом

### **7. Автор(ы) рабочей программы**

Сякина Г.Е., доцент, к.п.н., доцент.