

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

10.03.01 Информационная безопасность

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Организация и технологии защиты информации (по отрасли или в сфере профессиональной деятельности)

(направленность (профиль) /специализация образовательной программы)

высшее образование – бакалавриат

(уровень образования)

бакалавр

(квалификация, присваиваемая по специальности или направлению подготовки)

очная

(форма обучения)

2021

(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, и реализуется на 1 курсе(-ах) в 1 семестре(-ах)

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 зачетные единицы (72 академических часа(-ов))

5. Форма (формы) промежуточной аттестации обучающихся

Зачет

6. Разделы (если имеются) и темы дисциплины

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

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

4. Основы здорового образа жизни студента

5. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.
6. Диагностика уровня здоровья.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

7. Автор(ы) рабочей программы

Сякина Г.Е., к.п.н., доцент