

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

по основной образовательной программе бакалавриата 09.03.03
«Прикладная информатика» заочная форма обучения

1.Цель освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является восстановление и формирование более высокого уровня потребности в основных ценностях физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психической и физической самоподготовки в своей профессиональной и семейно-бытовой деятельности.

2.Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):

Выпускник должен обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

3.Трудоёмкость дисциплины: Дисциплина «Физическая культура и спорт» проводится в объёме 72 академических часов (2 зачётные единицы).

4.Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы:

- «Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента»;
- «Социально-биологические основы физической культуры»;
- «Основы здорового образа жизни физическая культура в обеспечении здоровья»;
- «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»;
- «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»;
- «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
- «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»;
- «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

5. Форма промежуточной аттестации – зачёт

Разработал:

Руководитель ОФКиС



Поляков А.М.