

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## Б1.О.11 Физическая культура и спорт

по направлению подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

по профилю: «Системы информационной безопасности»

Квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Выпускающая кафедра: Информационных систем и технологий

Кафедра-разработчик рабочей программы цикл физического воспитания и спорта

### **1. Цели освоения дисциплины**

а) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

б) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

в) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

г) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### **2. Содержание дисциплины Физическая культура и спорт**

*(для очной формы обучения)*

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Социально-биологические основы физической культуры.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

### **3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

#### **1) Знать:**

а) основные виды физических упражнений, б) роль и значение физической культуры в жизни человека, в) научно-практические основы физической культуры, в) профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

#### **2) Уметь:**

а) применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, б) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

#### **3) Владеть:**

а) навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Зав. кафедрой



О.В. Матухина