

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
Направленность: «Прикладная информатика в информационной сфере»  
Год начала подготовки: 2021  
Квалификация: Бакалавр  
Трудоемкость: 2 з.е.  
Форма промежуточной аттестации: зачет, зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 09.03.03 *Прикладная информатика* направленность (профиль) «Прикладная информатика в информационной сфере».

Физическая культура в основах Законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высшем учебном заведении как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь составной частью профессиональной подготовки обучающихся в течении всего периода обучения. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких как здоровье, психическое и физическое благополучие.

**Содержание дисциплины (тематический план):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности обучающихся.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта.
5. Основы методики самостоятельных занятий системами физических упражнений.
6. Основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

**Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей компетенции:**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин