

## Аннотация к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт»

### **1. Цели освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника с учетом специфики направленности подготовки (профиля, специализации)

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Б1.О.09

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данному направлению:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  
УК-7.1 Планирует своё рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни и поддерживает должный уровень физической подготовки;

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

##### **знать:**

правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности; правила самоконтроля за состоянием организма и границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры; средства и методы занятий физической культурой для развития физических качеств; технику безопасности и правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой

##### **уметь:**

применять средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья ; определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; выполнять комплекс физкультурных упражнений; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой

##### **владеть навыками и (или) опытом деятельности:**

навыками развития и совершенствования физических и психофизических способностей и качеств; определения нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; опытом занятий физической культурой; навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; навыками соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой

### **4. Общая трудоемкость дисциплины**

72( в часах) 2 з.е.

### **5. Формы контроля**

зачет (4 курс )