

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Направление подготовки (специальность) 09.03.01 Информатика и
вычислительная техника**

Автор: Зиамбетов В.Ю.

Наименование дисциплины: Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Цель освоения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, определяющих готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, <i>Владеть:</i> владеть практическими основами физической культуры и спорта.
	УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений	<i>Знать:</i> основные положения о социально – биологических основах физической культуры, <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, <i>Владеть:</i> методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
	УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой.	<i>Знать:</i> об основах здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и

		рекреационных целях. <i>Владеть:</i> методами самоконтроля за состоянием своего организма.
--	--	--

2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Бег на короткие дистанции
- Тема 2. Бег на средние дистанции
- Тема 3. Эстафетный бег
- Тема 4. Челночный бег
- Тема 5. футбол
- Тема 6. Футбол
- Тема 7. Волейбол
- Тема 8. Волейбол
- Тема 9. Промежуточная аттестация

3. Общая трудоемкость дисциплины: 72 академических часов