

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

### Б1. О.07 «Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки/специальность** 10.05.02 Информационная безопасность телекоммуникационных систем, специализация «Управление безопасностью телекоммуникационных систем и сетей»

**Объем трудоемкости:** 2 з. е.

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- формирование биологических, психолого-педагогических и методико-практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям 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, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

**Место дисциплины в структуре ООП ВО.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

**Требования к уровню освоения дисциплины.**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код и наименование индикатора* достижения компетенции                                                                                                | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                               |
| ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.           | Знает: научно - практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни и оздоровительных систем физического воспитания.                                                                                      |
|                                                                                                                                                      | Умеет: рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. |
|                                                                                                                                                      | Владеет: знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                  |

**Содержание дисциплины:**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| №  | Наименование разделов (тем)                                                                            | Количество часов |                   |    |    |                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------------|
|    |                                                                                                        | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|    |                                                                                                        |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                      |
| 1. | Физическая культура и спорт профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности. | 4                | 2                 | –  | –  | 2                    |
| 2. | Социальные и биологические основы физической культуры.                                                 | 8                | 2                 | –  | –  | 6                    |
| 3. | Основы здорового образа и стиля жизни студента.                                                        | 6                | 2                 | –  | –  | 4                    |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов.                                                    | 12               | 2                 | –  | –  | 10                   |
| 5. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                  | 10               | 6                 | –  | –  | 4                    |
| 6. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                            | 12               | 2                 | –  | –  | 10                   |
| 7. | Практическое занятие: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями             | 2                | –                 | 2  | –  | –                    |
| 8. | Реферат                                                                                                | 10               | –                 | –  | –  | 10                   |
|    | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>                                                                    | 64               | 16                | 2  |    | 46                   |
|    | Контроль самостоятельной работы (КСР)                                                                  | 5                | –                 | –  | –  | –                    |
|    | Промежуточная аттестация (ИКР)                                                                         | 0,2              | –                 | –  | –  | –                    |
|    | Подготовка к текущему контролю                                                                         | 2,8              | –                 | –  | –  | 2,8                  |
|    | Общая трудоемкость по дисциплине                                                                       | 72               | 16                | 2  | –  | 48,8                 |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные

**Курсовые работы:** не предусмотрены**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет.

Автор: канд. пед. наук, доцент Лях Г..Ю.