

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Беспалов Владимир Александрович

Должность: Ректор МИЭТ

Дата подписания: 01.09.2023 12:29:21

Уникальный программный ключ:

ef5a4fe6ed0ff47f1e49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f81e388217d602

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки – 09.03.03 «Прикладная информатика»,

Направленность (профиль) – «Системы корпоративного управления»

Направление подготовки – 09.03.04 «Программная инженерия»

Направленность (профиль) – «Программные технологии распределенной обработки информации»

Уровень образования – бакалавриат

Форма обучения - заочная

#### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины:** освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:** укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание физической и умственной работоспособности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни.

#### 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы, изучается на 1 курсе 1 семестре очной формы обучения.

Дисциплина направлена на формирование универсальной компетенции «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

#### 3. Краткое содержание дисциплины

**Дисциплина включает в себя следующие разделы:**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Основы методики закаливания организма. Методы развития и контроля физических качеств. Способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления.

#### Разработчик:

Доцент Королев В.Г.