

# **Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

## **Б1.В.20 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

(наименование дисциплины (модуля))

### **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов способностей использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к вариативной части блока Б1 ОПОП по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика и является обязательной для освоения. Трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

### **4. Краткая характеристика дисциплины (модуля)**

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.
4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом
10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
13. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
14. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

### **5. Формы промежуточного контроля**

Зачет