

### Аннотация рабочей программы

Дисциплина Прикладная физическая культура и спорт относится к *вариативной* части *гуманитарного* модуля учебного плана по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника.

Дисциплина реализуется кафедрой физической культуры и спорта.

**Цель** освоения дисциплины: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** освоения дисциплины:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения в соответствии с ОС НИЯУ МИФИ и ООП ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника:

Наименование Категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>З-УК-7</b> Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни <b>У-УК-7</b> Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <b>В-УК-7</b> Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья

		для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--

Воспитательный потенциал дисциплины:

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)	Воспитательный потенциал дисциплин
Физическое воспитание	<b>В8</b> формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья	Использование воспитательного потенциала дисциплины "Физическая культура и спорт", а также элективных дисциплин по физической культуре и спорту для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризации физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.

Разделы дисциплины:

1. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Оздоровительная физическая культура.
2. Спортивные игры (волейбол). Силовая подготовка. Оздоровительная физическая культура.
3. Спортивные игры (баскетбол). Оздоровительная физическая культура.
4. Настольный теннис. Оздоровительная физическая культура.
5. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка. Оздоровительная физическая культура.

Программой дисциплины предусмотрены практические 328 часов.

Форма контроля: зачет.

Общая трудоемкость (объем) дисциплины Прикладная физическая культура и спорт составляет 328 академических часов.