

## **АННОТАЦИЯ**

Учебной дисциплины «Физическая культура»  
Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика  
Образовательная программа «IT-инфраструктура бизнеса»  
ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Кафедра Физического воспитания

**Цель изучения дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формирование у студентов мотивационно – ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно – спортивной деятельностью;

- 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;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура реализуется в рамках базовой части

Дисциплина изучается на 1 курсе

Общая трудоемкость дисциплины -2 зачетные единицы

## **Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины**

**ОК-7** Способность к самоорганизации и самообразованию

**ОК-8** Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины:**

**Знать:**

содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;

основные средства и методы физического воспитания

**Уметь:**

планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения, осуществления деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности;

подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

**Владеть:**

приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности; технологиями организации процесса самообразования; способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности;

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формы итогового контроля:**

Зачет