



**Федеральное агентство
о морского и речного транспорта**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра гуманитарных и социальных наук

АННОТАЦИЯ

Дисциплины Физическая культура и спорт

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль) Информационные системы на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная, заочная

Промежуточная аттестация зачет

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 его базовой части, 1 семестр 1 курса очной формы обучения и 2 курс 3 семестр заочной формы обучения.

Дисциплина является необходимой для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддержать данный уровень физической подготовленности	ИД-1УК-7	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.

для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	ИД-2УК-7	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.
	ИД-3УК-7	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы; всего 72 часа, из которых по очной форме 4 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа - лекционные занятия), 68 часов – самостоятельная работа; по заочной 2 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (2 часа - лекционные занятия), 66 часов - самостоятельная работа.

4. Основное содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.