



Федеральное агентство 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 правовых и гуманитарных 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 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 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 для обеспечения полноценной и профессиональной	УК - 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть: навыками здоровьесберегающих

деятельности	организма.	технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2 Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Знать: обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Уметь: обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть: навыками обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	УК- 7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: правила соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы; всего 72 часа, из которых по заочной 8 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов - лекционные занятия, 60 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.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н. П.

Зав. кафедрой к. ю. н., доцент Горбунова Я.П.