



**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 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) Экономика и менеджмент на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очно-заочная

Промежуточная аттестация зачет

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 его базовой части, изучается на 1 курсе очно-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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

социальной и профессиональной деятельности		Владеть: навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: основы здорового образа жизни; особенности использования средств и методов физической культуры.
		Уметь: пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
		Владеть: навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;
		Уметь: использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;
Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни.		

### 3. Объем дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы; всего 72 часа, из которых по очно-заочной форме 8 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов – практические занятия).

### 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.