



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 гуманитарных и социальных наук

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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 программ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части Блока 1 и изучается на 1, 2 курсах в семестрах 1-4 очной формы обучения и на 1, 2 курсах в семестрах 1-4 заочной формы обучения.

### 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 328 часов, из которых по очной форме 268 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем – практические занятия, по заочной форме обучения 268 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем – практические занятия.

### **4. Основное содержание дисциплины**

Тема 1. Легкая атлетика

Тема 2. Спортивные игры

Тема 3 Силовая подготовка