



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 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, очно-заочная

Промежуточная аттестация зачет

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 и изучается в 1 семестре 1 курса очной формы обучения и на 1 курсе во 2 семестре 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 поддержать данный уровень физической подготовленности	УК - 7.1	Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2	Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки

для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	УК- 7.3	Соблюдение 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 очной и очно-заочной форме 68 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа - лекционные занятия, 64 часа - 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 бакалавров

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н. П.

Зав. кафедрой: к. г. н., И. В. Комов