



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, 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	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 форме 68 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа - лекционные занятия, 64 часа - практические занятия, 4 часа – самостоятельная работа); по заочной форма составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (2 часа - лекционные занятия, 64 часа - 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 д. и. н., профессор Плаксин В.Н.