



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 38.03.01 Экономика

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 очной и 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 социальной и профессиональной деятельности	Индикатор УК - 7.1	Знать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь выбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания
	Выбирает здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	

		здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть навыками здоровья берегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	Индикатор УК -7.2	Знать как поддерживать работоспособность при сочетании физической и умственной нагрузки Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть приемами поддержания работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	
	Индикатор УПК- 7.3	Знать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь обеспечивать соблюдение здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть приемами соблюдения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
	Соблюдает нормы 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 из которых по очно-заочной 34 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (34 часа - лекционные занятия, 38 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.