

Б1.О.18 Физическая культура и спорт

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Комп етенц ии	Код и наименовани е универсальн ой компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
			знать	уметь	владеть
УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизическо	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни;	различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности

			й подготовки к конкретной профессиональной деятельности;		человека в рациональном использовании свободного времени; выбора вида спорта или;
		ИД-2УК-7 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	методами самостоятельной системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими технологиями
		ИД-3УК-7 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	способы контроля и оценки физического развития и физической	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации	средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила,

		физического самосовершенствования	подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования	организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
--	--	-----------------------------------	--	--	---

Место дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 09.03.03. «Прикладная информатика», профиль «Прикладная информатика в экономике», дисциплина Б1.О.18 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин блока Б1. «дисциплины (модули)».

Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Общая трудоемкость /зачет.ед.	72/2	72/2
Аудиторные занятия(всего), в т.ч:	18	18
лекции	18	18
практические занятия	-	-
Самостоятельная работа (СРС)	54	54
Форма контроля	зачет	зачет

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Аудиторные занятия		Самост. работа
			Лекции	ЛПЗ	
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной профессиональной подготовке студентов	8	4	-	4
2.	Социально-биологические основы физической культуры	8	4	-	4
3.	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	14	4	-	8

4.	Основы здорового образа жизни студента	8	4	-	4
5.	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании утомления и работоспособности.	8	4	-	4
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	4	-	4
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.	10	4	-	6
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	8	4	-	4
Всего		72	32	-	40