

Министерство сельского хозяйства РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Дагестанский государственный аграрный университет имени М. М. Джамбулатова"

Экономический факультет



Утверждаю:

Первый проректор

М.Д. Мукайлов

« 26 » марта 2024 г.

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

09.03.03 Прикладная информатика  
направленность (профиль) – Прикладная информатика в экономике

Махачкала 2024

## Б1.О.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

### 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:

Компетенции	Код и наименование универсальной 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	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

			психофизическо й подготовки к конкретной профессиональн ой деятельности;		потребности 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 профессиональн ой деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенств ования, формирования здорового образа и стиля жизни	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствова ния физических качеств;	самостоятель но поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениям и;	методами самостоятельно го 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.19 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части дисциплин блока Б1. «дисциплины (модули)».

### Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость /зачет.ед.</b>	<b>328</b>						
<b>Аудиторные занятия(всего), в т.ч:</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>
лекции							
практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>							
<b>Форма контроля</b>	Зачет	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.

### Содержание дисциплины

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

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