

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.18 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Направление подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика  
Направленность (профиль) Математическое и информационное обеспечение  
экономической деятельности**

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы в объеме 72 часа. Из них 18,2 – контактной нагрузки: лекционных – 16 ч., практических – 2 часа, 53,8 часов – СРС, 0 часа – КСР, 0,2 ИКР.

**Цель дисциплины:**

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- обобщить и систематизировать знания о социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности;
- систематизировать знания о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- систематизировать знания об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности;
- систематизировать знания о психофизиологических основах учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствах физической культуры для регулирования работоспособности;
- систематизировать знания об основах общей физической и спортивной подготовки;
- систематизировать знания о методических основах самостоятельных занятий физическими упражнениями и методах самоконтроля;
- сформировать знания о системе профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) и способность ее использования в профессиональной деятельности;
- научить способам самоконтроля и оценки физической подготовленности, физического развития;
- научить правилам и способам планирования индивидуальных занятий соответствующей целевой направленности;
- научить выполнять самостоятельно подобранные комплексы по общей физической подготовке, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- научить выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- научить преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

**Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» относится к основной части.

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Формируемые в результате изучения дисциплины компетенции: УК-7

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание / определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть).		
		<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>	<b>Владеть:</b>
УК-7	Способен	- факторы	- выявлять	- навыками

	<p>поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>развития личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объективные связи обучения, воспитания и развития личности;</li> <li>- современные образовательные технологии;</li> <li>- способы организации учебно-познавательной деятельности;</li> <li>- основные особенности организации профессиональной сферы деятельности;</li> <li>- значимость своей будущей профессии.</li> </ul>	<p>проблемы своего образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования;</li> <li>- развивать навыки самообразования;</li> <li>- выстраивать перспективные стратегии личностного и профессионального развития;</li> <li>- стремиться к универсализму деятельности;</li> <li>- анализировать достигнутые результаты деятельности;</li> <li>- развить в себе лидерские качества и нацеленность на достижение поставленной цели;</li> <li>- критически оценивать свои достоинства и недостатки;</li> <li>- наметить пути и выбрать средства развития достоинств и недостатков;</li> <li>- понимать и анализировать с точки зрения возможностей применения существующие способы саморазвития.</li> </ul>	<p>самообразования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования собственной деятельности;</li> <li>- приемами и способами развития индивидуальных способностей;</li> <li>- опытом эффективного целеполагания;</li> <li>- искусством презентации и ведения переговоров;</li> <li>- деловым этикетом;</li> <li>- навыками профессионального обучения и самообучения;</li> <li>- методами развития достоинств и устранения недостатков.</li> </ul>
--	--	---	--	--

### Структура и содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					СР	
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР		ИКР
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1 курс</b>								
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	10	2					8
2.	Социально-биологические основы физической культуры	12	2					10
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	12	4					8
4.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	14	2	2				10
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	4					8
6.	Современное олимпийское движение	11,8	2					9,8
	Всего по предмету	71,8	16	2				53,8
	ИКР	0,2					0,2	
	Контроль							
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>53,8</b>

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

#### Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#page/1>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F#page/1>
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н.

Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 05.09.2019).