

Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса"

**Физическая культура и спорт**  
**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

Направление 09.03.03 Прикладная информатика  
Профиль «Прикладная информатика в экономике»

Закреплена за кафедрой **Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	18,3	
самостоятельная работа	53,7	

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	18,3	
самостоятельная работа	59,7	

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8,3	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	3,7	

**Распределение часов дисциплины по семестрам  
очная форма**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18		18	
Контактная работа на	0,3		0,3	
Итого ауд.	18,3		18,3	
Сам. работа	53,7		53,7	
Итого	72		72	

**Распределение часов дисциплины по семестрам  
очно-заочная форма**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18		18	
Контактная работа на	0,3		0,3	
Итого ауд.	18,3		18,3	
Сам. работа	59,7		59,7	
Часы на контроль	4		4	
Итого	72		72	

**Распределение часов дисциплины по курсам  
заочная форма**

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Лекции	8		8	
Контактная работа на	0,3		0,3	
Итого ауд.	8,3		8,3	
Сам. работа	62		62	
Часы на контроль	3,7		3,7	
Итого	72		72	

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Целью дисциплины** «Физическая культура и спорт» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры 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:**

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.05

### **2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

### **2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

2.2.1 Адаптивная физическая культура

2.2.2 Настольный теннис

2.2.3 Общая физическая подготовка

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### **УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни**

**Знать:** научно-практические основы физической культуры

**Уметь:** формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни

**Владеть:** практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни

**УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни**

**Знать:** основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

**Уметь:** осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности

**Владеть:** методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

### **УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования**

**Знать:** основы физического самосовершенствования

**Уметь:** укреплять индивидуальное здоровье

**Владеть:** навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **ОПК-3. 2: Определяет и анализирует экономические**

**показатели и выявляет причинно-следственные связи между экономическими явлениями и процессами на микро- и**

**Знать:** сущность экономических показателей и причинно-следственных связей

**Уметь:** анализировать экономические показатели на микро и макроуровне

**Владеть:** определять причинно-следственные связи между экономическими явлениями и процессами

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

### **3.1 Знать:**

- значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

### **3.2 Уметь:**

- оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**3.3 Владеть:**

- способностью определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.