



**Негосударственное аккредитованное некоммерческое  
частное образовательное учреждение высшего образования  
«АКАДЕМИЯ МАРКЕТИНГА И СОЦИАЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ – ИМСИТ»  
(г. Краснодар)**

**Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций**

Рассмотрено и одобрено на заседании  
кафедры Технологий сервиса и деловых  
коммуникаций Академии ИМСИТ,  
протокол №8 от 19 марта 2018 года,  
зав. кафедрой, доцент

  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Севрюгина

**УТВЕРЖДЕНО**  
Научно-методическим советом академии  
протокол №8 от 16 апреля 2018 года  
**ДЛЯ**  
**ДОКУМЕНТОВ**  
Председатель НМС,  
проректор по учебной работе,  
профессор

  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Павелко

**Б1.Б.22  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

рабочая программа дисциплины  
для обучающихся по направлению подготовки  
09.03.03 Прикладная информатика  
Направленность (профиль) образовательной программы:  
"Информационная сфера"  
Квалификация  
Бакалавр

Краснодар  
2018

<p><b>Цель и задачи изучения дисциплины:</b></p>	<p><b>Целью изучения дисциплины</b> Формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</li> <li>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</li> <li>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</li> <li>4. Организация системы физического воспитания для овладения 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.</li> <li>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</li> <li>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</li> </ol>
<p><b>Краткая характеристика</b></p>	<p>Физическая культура в профессиональной</p>

<p><b>учебной дисциплины (основные блоки, темы)</b></p>	<p>подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</p> <p>Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>
<p><b>Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:</b></p>	<p>ОК -7 способностью к самоорганизации и самообразованию</p> <p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p><b>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины:</b></p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методические принципы физического воспитания;</li> <li>- методы физического воспитания;</li> <li>- основы обучения движениям;</li> <li>- основы совершенствования физических качеств;</li> <li>- особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</li> <li>-основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.</li> <li>-принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;</li> <li>- оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;</li> <li>- использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности.</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>методами оценки уровня развития основных физических качеств;</li> <li>- средствами освоения основных двигательных действий;</li> <li>-средствами совершенствования основных физических качеств;</li> <li>- методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания</li> </ul>

	<p>навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни.</p>
<p><b>Формы проведения занятий, образовательные технологии:</b></p>	<p>Лекционные занятия: проблемные лекции, лекция – визуализация, лекция-беседа, лекция - анализ ситуаций.</p> <p>Практические занятия: тематические семинары, проблемные семинары, метод «круглого стола», метод «коллективной мыслительной деятельности», методы анализа проблемных ситуаций, логико- методологическое проектирование, решение задач.</p>
<p><b>Используемые инструментальные и программные средства:</b></p>	<p>Средства проекции (презентации), программированного контроля (тестирования)</p>
<p><b>Формы промежуточного контроля:</b></p>	<p>Текущие оценки знаний, тестирование, доклады, самостоятельные работы</p>
<p><b>Общая трудоемкость изучения дисциплины:</b></p>	<p>72/2 з.е.</p>
<p><b>Форма итогового контроля знаний:</b></p>	<p><i>зачет</i></p>