

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.02.2018 12:37:04

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad4311536271a0ee37e79a19

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 30.08.2017 г., №1

### Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль подготовки: Автоматизированные системы обработки информации и управления в социальной сфере  
Квалификация: бакалавр

Кафедра социальной работы и информационных технологий в социальной сфере

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	18		18		18		18		16			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	64	64	352	352
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	64	64	352	352
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	64	64	352	352
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	64	64	352	352

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	-использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
1.2	- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
1.3	- создание у студентов системного комплекса практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
1.4	- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
1.5	- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
1.6	- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
1.7	- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б4
--------------------	----

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ОК-7: Способность к самоорганизации и самообразованию****Знать:**

способы самостоятельной оценки собственных знаний основ безопасности жизнедеятельности

**Уметь:**

анализировать собственные знания и навыки идентификации основных опасностей среды обитания человека, оценки риска их реализации.

**Владеть:**

навыками определения и устранения основных ошибок

**ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****Знать:**

основы здорового образа жизни

основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

основы методик развития физических качеств

**Уметь:**

осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма

контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями

составлять индивидуальные программы физического совершенствования различной направленности

**Владеть:**

основными жизненно важными двигательными действиями

навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования

самостоятельными системами физических упражнений для развития физических качеств