

## Физическая культура и спорт

Данная учебная дисциплина называется «Физическая культура и спорт», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ: 09.03.03. Прикладная информатика (профиль: прикладная информатика в экономике) по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В результате освоения данной дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *знать*:

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, в том числе с целью здоровьесбережения;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося;
- правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений;
- способы физического совершенствования организма.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *уметь*:

- создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально-психологический климат в коллективе;
- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья.

Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *владеть*:

- обобщения и анализа информации в области физической культуры как одного из средств здоровьесбережения;
- методами и средствами физической культуры;
- методами обработки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности.