

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины Б1.В.18 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Название кафедры «Кафедра физической культуры»

1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана.

Дисциплина Б1.В.18 относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) 38.03.02 Менеджмент.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» нацелено на формирование следующих *общекультурных компетенций*:

ОК-6 – способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК-7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни для организации самообразования;
- средства и методы физической культуры, способствующие самоорганизации здорового образа жизни;
- роль и значение физической культуры в структуре своей профессиональной деятельности;
- основные средства и методы развития физических качеств и обучение технике жизненноважных движений;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки применительно к специфике своей профессии;
- методические основы физического воспитания, основы совершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;
- самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- способностью использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

4.Общий объём дисциплины: 246 час.

5.Дополнительная информация:

Материально-техническое обеспечение дисциплины: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, фитболы, медицинболы и т.д.), спортивные тренажеры, гимнастические скамейки, шведские стенки, турники.

6.Виды и формы промежуточной аттестации Курс завершается приемом зачета.