

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)»**

Дисциплина - элективный курс по физической культуре ЭД.02 «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» относится к блоку элективных дисциплин (модулей) и составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля) программы «Антикризисный и финансовый менеджмент».

Дисциплина реализуется на факультете экономики, менеджмента и права Частного образовательного учреждения высшего образования «Ессентукский институт управления, бизнеса и права», на кафедре Общегуманитарных и естественно - научных дисциплин.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студента следующих компетенций:

✓ Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

### **Знать:**

- ✓ цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;
- ✓ научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности;

### **Уметь:**

- ✓ анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование;
- ✓ формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре;

### **Владеть:**

- ✓ системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- ✓ развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с содержанием следующих разделов:

Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт.

Тема 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль производится по окончании тем дисциплины в следующих формах: нормативов по легкой атлетике и физических упражнений: отжимания; пресса; приседаний. Промежуточная аттестация студентов проводится по результатам 2-4 курсов по дисциплине проходит в форме зачетов.

Объем работ (трудоемкость) дисциплины составляет 328 часов.

Для студентов заочной формы обучения программой дисциплины предусмотрены: контактная работа в форме практических занятий - 36 часов, самостоятельная работа - 268 часов, зачёты – 24 часа.