

## Аннотация рабочей программы «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Дисциплина Б1.О.32.1 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части блока Дисциплины (модули) направления подготовки 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля) программы «Антикризисный и финансовый менеджмент».

**Целью** физического воспитания студентов 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 дисциплины:

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ 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, развития и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической и спорте;
- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованно использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	

	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	
ОПК-6. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-6.1. Знает принципы работы современных информационных технологий	
	ОПК-6.2. Умеет реализовывать принципы работы современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности	
	ОПК 6.3. Владеет навыками применения современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

**знать:**

✓ цели и задачи физической культуры, виды физических упражнений, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1)

✓ принципы работы современных информационных технологий в профессиональной деятельности (ОПК-6.1)

**уметь:**

✓ анализировать и использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; объяснять и адаптировать практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; формировать мировоззрение психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности (УК-7.2)

✓ реализовывать принципы работы современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-6.2)

**владеть:**

✓ системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3)

✓ навыками применения современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-6.3)

Содержание дисциплины:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы.

2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

3. Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

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

5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

7. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме письменного опроса, промежуточный контроль проходит в форме дифференцированного зачета с оценкой.

Объем работ (трудоемкость) дисциплины составляет 2 зачетные единицы / 72 часа.

Для студентов очно-заочной формы обучения программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия – 6 часов, практические - 12 часов, 54 часов самостоятельной работы студента.