

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.04.2021 18:21:19

Уникальный программный ключ:

5258223550ea7be23726a1809b044b53d8986ab6255891f268f913a1351fae

Направление 38.03.01 – Экономика

Профиль – Экономика предприятий и организаций

Квалификация выпускника – бакалавр

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **Физическая культура и спорт**

**1. Цель изучения дисциплины** – 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 её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание 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 профессионально-прикладной 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 ОПОП:**

Дисциплина относится к базовой части ОПОП по направлению 38.03.01 – Экономика, профиль – Экономика предприятий и организаций (Б1. Б.04)

#### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими общекультурными и профессиональными компетенциями:

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

В результате изучения курса студент должен овладеть следующими знаниями, умениями и навыками.

##### **Знать:**

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

##### **Уметь:**

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

##### **Владеть:**

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы –72 часа.

**4. Составители:** старший преподаватель кафедры физической культуры Герей Л.В., старший преподаватель кафедры физической культуры Богданова О.А.