

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Цель освоения дисциплины (модуля).

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- освоение методики организации занятий по физической культуре и спорту;
- овладение методикой воспитания двигательных качеств;
- умение реализовать полученные теоретические знания и практические навыки по месту будущей профессиональной деятельности.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины, модули» и является обязательной для изучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Трудоемкость составляет 2 зачетные единицы.

Требования к результатам освоения дисциплины (модуля) (компетенции).

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

Краткая характеристика дисциплины (модуля).

1. Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте
2. Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
3. Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека
4. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж
5. Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания
6. Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Формы промежуточного контроля.

Зачет.