

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура»
подготовки бакалавров по направлению 38.03.02 – «Менеджмент»
профиль «Управление проектами»

1.Цель 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 профессиональной деятельности.

Изучается в 1 семестре (очная, заочная форма).

Задачи дисциплины:

- создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- организация системы физического воспитания для овладения 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;
- организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2.Место дисциплины в структуре ОП. Дисциплина относится к базовой части и является дисциплиной социально-гуманитарного модуля.

Дисциплине предшествуют следующие дисциплины: нет.

Дисциплина является предшествующей для изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

3.Требования к результатам освоения дисциплины.

Владение методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(ИК-8)**.

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- пути формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- основы системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- роль общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- возможности творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

уметь:

- применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- применять способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- соблюдать технику безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Распределение времени по видам занятий

Очная форма:

Объем часов аудиторных занятий 72 час.

Лекции 2 час.

Семинарские и практические занятия 70 час.

Зачет

Самостоятельная работа студентов (СРС) - час.

ИТОГО: Общая трудоемкость дисциплины 72 часа (2 з.е.).

Заочная форма:

Объем часов аудиторных занятий 8 час.

Лекции 8 час.

Зачет

Самостоятельная работа студентов (СРС) 64 час.

ИТОГО: Общая трудоемкость дисциплины 72 часа (2 з.е.).