

Аннотация
примерной программы учебной дисциплины
«Физическая культура (элективный курс)»
направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
Профиль: «Маркетинг»
очная форма обучения

1. Цели и задачи 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.

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-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 ПО:

Дисциплина Б. 4. «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный модуль учебного плана подготовки студентов по направлению 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Маркетинг» является обязательным разделом базовой части содержательного модуля и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование Общекультурные компетенции выпускников по уровням подготовки ИК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение работоспособности, укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; практические основы здорового образа жизни;

уметь:

- использовать доступные средства физической культуры для поддержания уровней здоровья и физической подготовленности, необходимых для успешного обучения;

владеть:

-двигательными навыками элементов отдельных видов спорта; навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов упражнений; простейшими приемами самомассажа и релаксации.

4.Краткое содержание:

Социальная значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, нормы здорового образа жизни, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, правила личной гигиены. Легкая атлетика, гимнастика, ОФП, степ-аэробика. Физкультурно-спортивная деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Изучается во 2,3,4,5,6 семестрах

Планируемая трудоемкость дисциплины Б.4. «Физическая культура (элективный курс)» составляет 328 часов.

Самостоятельная работа студента 5 час.

Формы контроля.

Промежуточный контроль:

- зачёт.