**Аннотация**
**примерной программы учебной дисциплины**
**Б1.Б.01.05 «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки**
**38.03.01 Экономика, профиль "Финансы и кредит" заочная форма обучения**

**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 жизни и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ПО:**
Дисциплина Б1.Б.01.05 «Физическая культура и спорт» входит в социально-гуманитарный модуль учебного плана подготовки студентов по 38.03.01 Экономика, профиль "Финансы и кредит" 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 **(УК-6)** - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

***Знать:***
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы
- способы физического совершенствования
-характер профессионально-прикладной физической подготовки студентов и методику самостоятельных занятий

***Уметь:***
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека
- правильно оценивать свое физическое состояние

***Владеть:***
- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к нагрузкам в экстремальных ситуациях

**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, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. Легкая атлетика, гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол, ОФП, степ-аэробика. Нормы ГТО. Физкультурно-спортивная деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Планируемая трудоемкость дисциплины Б1.Б.01.05 «Физическая культура и спорт» составляет 72 часа.

Лекции 4 часа.

Семинары 4 часа.
Самостоятельная работа студентов 60 часов,
Контроль 4 часа
Реферат 1 час

***Формы контроля.***

***Промежуточный контроль:***

- зачёт.