

Аннотация
примерной программы учебной дисциплины
Б1.Б.01.05 «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки
38.03.01 Экономика, профиль "Финансы и кредит" очная 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 применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной 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.

Распределение времени по видам занятий очной формы обучения

Объем часов аудиторных занятий 12 часов.

Лекции 4 часа.

Семинарские и практические занятия 4 часов.

Самостоятельная работа студентов (СРС) 64 часа., т.ч. реферат

Зачет

ИТОГО: Общая трудоемкость дисциплины 72 часов