

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.26 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Для подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 «Экономика»
(профиль «Финансы и кредит»)**

(Аннотация)

Цели освоения 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.

Основными задачами физического воспитания студентов являются:

- овладение знаниями и методикой развития основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;
- повышение физической подготовленности, улучшение физического развития, адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины:
ОК-8.

Ожидаемые результаты

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни - ОК-8-31;
- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся - ОК-8-32;
- основы истории развития физической культуры и спорта, положение о комплексе ГТО, гигиену занятий физической культурой и спортом - ОК-8-33;
- основы методики самостоятельных занятий - ОК-8-34.

Уметь:

- самостоятельно выполнить разминку перед выполнением тестов ГТО - ОК-8-У1;
- самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку - ОК-8-У2;
- самостоятельно провести совершенствование (тренировку) по развитию физических качеств - ОК-8-У3;
- самостоятельно провести совершенствование (тренировку) физического упражнения (приема, действия) - ОК-8-У4.

Владеть:

- практическими умениями и навыками выполнения испытаний (тестов) ГТО - ОК-8-В1;
- методами и средствами развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) - ОК-8-В2;
- методами и средствами гигиены на занятиях по физической культуре - ОК-8-В3;
- методами и средствами контроля физического состояния при занятиях физической культурой - ОК-8-В4.

Содержание дисциплины:

Теоретическая подготовка обучающихся:

- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. положение о комплексе ГТО;

- основы здорового образа жизни обучающихся. физическая культура в обеспечении здоровья. контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;

Практическая (методическая) подготовка обучающихся:

- методика развития выносливости;

- методика развития силы.