

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.06 ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ**

***Профиль: Финансы и кредит***

**1.Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является 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.

*Задачи дисциплины:*

- 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.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

<b><i>Коды компетенции</i></b>	<b>Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i></b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет: применять на практике разнообразные

		<p>средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3 Имеет навыки: укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к базовой части блока 1 (Б1.О.06) в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной, очно-заочной и заочной формах обучения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Дисциплина изучается на 1 курсе.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

*для очной формы обучения*

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Физическая культура и спорт – 72 часа (2 ЗЕ)								
Аудиторные занятия (всего)	18	18						
Лекции	18	18						
Медико-практические занятия	-	-						
Самостоятельная работа	54	54						
Общая трудоемкость (в часах)	72	72						

*для очно-заочной формы обучения*

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>Физическая культура и спорт – 72 часа (2 ЗЕ)</b>								
Аудиторные занятия (всего)	12	12						
Лекции	12	12						
Медико-практические занятия	-	-						
Самостоятельная работа	60	60						
Общая трудоемкость (в часах)	72	72						

*для заочной формы обучения*

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Курсы						
		I	II	III	IV			
<b>Физическая культура и спорт – 72 часа (2 ЗЕ)</b>								
Аудиторные занятия (всего)	4	4						
Лекции	4	4						
Медико-практические занятия	-	-						
Самостоятельная работа	68	68						
Общая трудоемкость (в часах)	72	72						

### **5. Содержание дисциплины, структурированное по (разделам)**

- 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
- 2 Социально-биологические основы физической культуры.
- 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 8 Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.