Аннотация рабочей программы дисциплины

*Б1.Б.04 «Физическая культура»*

Направление подготовки

*38.03.06 Торговое дело профиль Коммерция*

1. **Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина «*Физическая культура*» входит в базовую часть блока Б1. «Дисциплины (модули)» учебного плана и является обязательной для изучения.

1. **Цель и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

Целями дисциплины «Физическая культура» являются:

Формирование общекультурной компетенции - владеет средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

- знание научно - биологических, 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.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1. **Формируемые компетенции:**

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции

ОК – 7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Содержание дисциплины:**

Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 13 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Тема 14. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

Тема 15. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Объем дисциплины: 72/2 з.е.

1. **Форма промежуточного контроля:** зачет
2. **Семестр:** 1-2

**Разработчик :** Ст. преподаватель каф. Социальных и гуманитарных дисциплин Ковалева И.А.