

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.01.10 Физическая культура и спорт

Специальность/направление подготовки: **38.03.01 Экономика**

Специализация/направленность(профиль): **Финансы и финансовый консалтинг**

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей

##### 1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно- оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

#### 2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**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 и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3 : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### 3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Семестр	Часов	Прак. подг.
1.1	<b>Тема 1. Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.</b> Содержание: 1. Физическая культура, как часть культуры человека. 2. Физическое воспитание. 3. Спорт в жизни человека. Знать: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. /Лек/	2	2	0
1.2	<b>Тема 1: Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.</b> Содержание: Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность. Знать: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Уметь: использовать понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Владеть: материалом основных понятий физической культуры и ее структурными компонентами /Ср/	2	8	0
1.1	<b>Тема 2. Физиологические основы физической культуры.</b> Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Знать: физиологические основы физической культуры /Лек/	2	2	0
1.2	<b>Тема 2. Физиологические основы физической культуры.</b> Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Формирование двигательного навыка. Знать: физиологические основы физической культуры, принципы формирования двигательного навыка. Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/	2	12	0
1.1	<b>Тема 3. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.</b> Содержание: Основные функциональные системы организма. Функции опорно-	2	2	0

	двигательного аппарата. Основные группы мышц человека. Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека. /Лек/			
1.2	Тема 3. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Содержание: Функции мышечной системы и ее изменения под влиянием физических нагрузок. Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма. Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/	2	12	0
1.1	Тема 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Сердечно-сосудистая система. Основные функции крови. Изменение в работе сердечно-сосудистой системы под воздействием физических нагрузок. Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок. /Лек/	2	2	0
1.2	Тема 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Функции дыхательной системы и ее изменение под влиянием физических нагрузок. Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений. Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /Ср/	2	14	0
1.1	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Знать: основы общей и специальной физической подготовки. /Лек/	2	2	0
1.2	Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества. Развитие физических качеств. Знать: основы общей и специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/	2	16	0
1.1	Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/	2	0	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 2 семестр

Разработчик программы Кризская Л.В. \_\_\_\_\_

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. \_\_\_\_\_