

Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Цель изучения дисциплины	<p>Целями освоения дисциплины являются 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.</p> <p>Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>
Место дисциплины в учебном плане	И является составной частью профессиональной подготовки исследователей по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
Формируемые компетенции	ОК-7
Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциям и выпускников)	<p>В результате освоения компетенции (ОК-7) обучающийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физической культуры и ее социально-биологические основы;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- понимать роль физической культуры в развитии человека.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</li> </ul>
Содержание дисциплины	<p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 1.5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей.</p> <p>Тема 1.6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>
Виды учебной работы	<p>При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лекции, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины.</li> </ol>

	<p>Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт».</p> <p>Организация самостоятельной работы студентов включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержится в Программе по дисциплине «Физическая культура»;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура»;</li> </ul> <p>При подготовке к зачету по дисциплине «Физическая культура» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. Повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ.</p> <p>В лекционном материале по каждой теме курса приведены контрольные вопросы. Следует иметь в виду, что эти вопросы являются типичными, подобные вопросы Вы можете встретить на зачете.</p> <p>Оценку «зачтено» заслуживает студент, регулярно посещающий лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура»; имеет положительный результат устного ответа на зачете по дисциплине;</p> <p>Важно, чтобы у студента было:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; принципы сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.</li> </ul>
Используемые информационные, инструментальные и программные средства	<p>Лицензионное программное обеспечение «Антиплагиат.ВУЗ»</p> <p>Лицензионное программное обеспечение «Система КонсультантПлюс»;</p> <p>Лицензионное программное обеспечение Microsoft (Windows XP, Windows Server 2003, Windows XP Professional x64 Edition, Windows Vista, Windows Server 2008, Windows 7, Windows Server 2012, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2013, Microsoft Office 365) Свободно распространяемое программное обеспечение Adobe Acrobat Reader DC Свободно распространяемое программное обеспечение 7-Zip</p>
Формы текущего контроля успеваемости	Посещение учебных занятий, подготовка и защита рефератов.
Формы промежуточной аттестации	Зачёт