

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Антипова Наталья Викторовна  
Должность: и.о. директора филиала  
Дата подписания: 20.02.2024 18:49:52  
Уникальный программный ключ:  
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»**

**Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова**



Одобрено  
на заседании Совета Улан-Баторского  
филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова  
Протокол № 11 от 15.06. 2021 г.  
Председатель совета  
Н.В.Антипова

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О. 31.01 Физическая культура**

**Направление подготовки: 38.03.01 Экономика**

**Направленность (профиль) программы – Финансы и кредит,  
Бизнес статистика и аналитика,  
Международная торговля**

**Уровень высшего образования: Бакалавриат**

Улан-Батор – 2021 г.

## 1. Цель и задачи дисциплины:

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины «Физическая культура» являются:

1. Формирование системы знаний о нормах здорового образа жизни, правильного питания и поведения.
2. Создание представлений о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.
3. Формирование системы знаний об основах общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения.
4. Формирование системы знаний о своих личностных возможностях и особенностях организма с точки зрения физической подготовки
5. Воспитание умений использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

## 2. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов / тем дисциплины
1.	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2.	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма
3.	<b>Тема 3.</b> Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.
4.	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни.
5.	<b>Тема 5.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.
6.	<b>Тема 6.</b> Проблемы и вызовы современного спорта.
7.	<b>Тема 7.</b> История развития физической культуры и спорта в России.
8.	<b>Тема 8.</b> ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.
9.	<b>Тема 9.</b> Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
10.	<b>Тема 10.</b> Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.
11.	<b>Тема 11.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры.
12.	<b>Тема 12.</b> Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.

13.	<b>Тема 13.</b> Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
14.	<b>Тема 14.</b> Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.
<b>Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е / 72 часов.</b>	

**Форма контроля –зачет**