


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 06.03.2024 11:21:59
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»**

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



Одобрено
На заседании Совета филиала
протокол № 8 от «30.мая» 2019 г.
Председатель совета
 Н.В. Антипова

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.18.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы - для всех профилей

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Программа подготовки: Академический бакалавриат

(Для набора 2020 г.)

Улан-Батор – 2019 г.

Цель 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.

Учебные задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

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

3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

5. 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;

6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения компетенции ОК-8 студент должен:

1. Знать: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека; роль и значение физической культуры в укреплении и поддержании здоровья, умственной и физической работоспособности (физкультурно-оздоровительные системы); основы методики самостоятельных занятий; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

2. Уметь: самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку и/или тренировку по физкультурно-оздоровительной системе для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

3. Владеть: методами и средствами развития силы; методами и средствами развития скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также выносливости.

Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.
3	Тема 3. Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.
4	Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.
5	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов
6	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом
7	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.
8	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.
9	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта
10	Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.
13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
14	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.
	Объем дисциплины в часах
	72

Форма контроля – зачет