



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»
КРАСНОЯРСКИЙ ФИЛИАЛ**

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (элективные курсы)

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»

**Профиль подготовки: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»
«Финансы и кредит»; «Экономика труда»**

**Квалификация выпускника
Бакалавр**

Кафедра: социально-экономических дисциплин

Красноярск – 2017

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные курсы)» является возможность обучающихся совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, продлевать творческое долголетие.

Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

Цель занятий различными видами физической культуры — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и получить навыки активного отдыха.

Это связано с решением ряда частных задач:

- повысить функциональные возможности отдельных систем организма;
- скорректировать физическое развитие и телосложение;
- повысить общую и профессиональную работоспособность;
- овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, научиться приятно и полезно проводить досуг;
- достичь физического совершенства.

Задачи изучения 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;

- осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой;

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные курсы)» относится к блоку вариативных дисциплин учебного плана ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурных компетенций:

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

В результате освоения дисциплины бакалавр должен:

ОК-8

знать: методы физического воспитания и укрепления здоровья;

уметь: поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Общая физическая подготовка

- Тема 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (силовая подготовка, легкая атлетика)**
- Тема 2. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

- Тема 3. Специальная подготовка в системе физического воспитания**
- Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**
- Тема 5. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.**
- Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**