

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.10.2022 15:28:35

Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a5b2b439e4193cc60931182d739accb

## АННОТАЦИЯ

### Рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды»

По направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

#### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** - 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.

#### **Основные задачи изучения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Выпускник в результате освоения дисциплины должен овладеть следующими компетенциями:

**ОК-8** - готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**ОК-9** - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

##### **знать:**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;

- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

***уметь:***

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков, значимых физических и психофизических качеств;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности и использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

***владеть:***

- навыками выбора и применения методов и средств физической культуры;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
- приемами страховки и самостраховки;
- навыками выполнения технических и тактических действий в соответствии со специализацией по виду спорта;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности;
- навыками самоорганизации и самообразования.

**4. Содержание дисциплины**

1. Легкая атлетика
2. Футбол
3. Волейбол
4. Баскетбол
5. Лыжная подготовка
6. Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)