

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.05.2024 11:54:04

Уникальный программный ключ:

e4e919f04dc802624637575c97796a744138b172b88dd38f930a9e3140974e

## АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

#### Общая физическая подготовка

#### для направления подготовки

#### 38.03.02 Менеджмент,

#### направленность (профиль): «Финансовый менеджмент»

#### Уровень бакалавриата

#### Квалификация выпускника

#### Бакалавр

### *1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.*

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка:

- физическое воспитание обучающихся;
- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

Особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Элективные дисциплины по физической культуре осуществляются с учетом вида и тяжести нарушений организма, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы.

По личному заявлению обучающегося возможна разработка индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья и инвалидов с учетом их особенностей и образовательных потребностей, а также увеличение срока их обучения, но не более чем на полгода.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина является обязательным элементом обязательной части Блока 1 ОПОП.

**1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующей компетенции: УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>

**1.4. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося**

**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Учебные занятия лекционного типа	-	-	-
Практические занятия	102	51	51
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>218</b>	<b>49</b>	<b>169</b>

В том числе:			
Реферат/доклад	68	19	49
Тестирование	50	10	40
Самоподготовка	100	20	80
<b>Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>8</b>	<b>Зачет 4</b>	<b>Зачет 4</b>
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>104</b>	<b>224</b>

#### *Очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Учебные занятия лекционного типа	-	-	-
Практические занятия	8	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>312</b>	<b>96</b>	<b>216</b>
В том числе:			
Реферат/доклад	72	26	46
Тестирование	60	30	30
Самоподготовка	180	40	140
<b>Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>8</b>	<b>Зачет 4</b>	<b>Зачет 4</b>
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>104</b>	<b>224</b>

#### *Заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Учебные занятия лекционного типа	-	-	-
Практические занятия	8	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>312</b>	<b>96</b>	<b>216</b>
В том числе:			
Реферат/доклад	72	26	46
Тестирование	60	30	30
Самоподготовка	180	40	140
<b>Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>8</b>	<b>Зачет 4</b>	<b>Зачет 4</b>
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>104</b>	<b>224</b>

#### **1.5. Содержание учебной дисциплины**

№ п/п	Модуль, раздел (тема)
1	Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития координации и ловкости
2	Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости
3	Тема 3. Развитие силовых способностей
4	Тема 4. Развитие гибкости Развитие координации и ловкости
5	Тема 5. Развитие общей выносливости

--	--