

## Аннотация рабочей программы дисциплин

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту –

Общая физическая подготовка»

направление – 38.03.03 «Управление персоналом»

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка является 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 жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- 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.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП вуза

Дисциплина является дисциплиной по выбору Б1.В.14.01.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Знать:</b> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> - выполнять индивидуальные комплексы

	деятельности	<p>упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
--	--------------	--

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц.

#### **4. Составитель:**

старший преподаватель Герей Л.В., старший преподаватель Богданова О.А.