

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
Б 1.Б.23 «Физическая культура»
по направлению подготовки: 38.03.06 Торговое дело
профиль «Коммерция»

Цели и задачи дисциплины

Цель изучения системы физического воспитания – содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

Основными задачами системы физического воспитания являются:

- а) понимание роли физической культуры в сохранение здоровья, развитие личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- б) знание естественных основ физической культуры и спорта, здоровья, как социальной ценности и здорового образа жизни;
- в) формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- г) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и стратегии здорового образа жизни;
- д) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- е) приобретение опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения высокого уровня здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
Дисциплина «Физическая культура» **Б 1.Б.23** относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.06 «Торговое дело» профиль «Коммерция»

Основные темы

1. Введение в предмет Физическая культура
2. Физические качества и двигательные способности
3. Олимпийские и Паралимпийские игры
4. История Воронежского спорта
5. Современные виды спорта
6. Туризм
7. Оздоровительная физическая культура (ОФК) и лечебная физическая культура (ЛФК)
8. Двигательная активность (ДА). Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией
9. Адаптация, перетренированность, переутомление

10. Особенности организации двигательного режима. Контроль за нагрузкой во время занятий физическими упражнениями.
11. Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях ФКиС. Форма одежды
12. Физкультурная деятельность в системе здорового образа жизни (ЗОЖ) работников умственного труда.
13. Вредные привычки, воздействие психоактивных веществ на организм человека
14. Телосложение. Осанка
15. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма человека под воздействием физической нагрузки
16. Основы правильного питания

Практические занятия

1. Легкая атлетика
2. Волейбол
3. Баскетбол
4. Футбол
5. Гимнастика
6. Бадминтон
7. Настольный теннис
8. Гандбол
9. Лапта
10. Эстафеты

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК):

ОК-7 – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

а) *знать*:

– о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

б) *уметь*:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;

- выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа; осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой;

в) *владеть (иметь опыт деятельности)*:

методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Разработчик

Преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

