

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса"**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.А.Еськова

31 августа 2023 г.

**Физическая культура и спорт**  
**Аннотация рабочей программы дисциплины**

|  |  |
|--|--|
| Закреплена за кафедрой                   | Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин                          |
| Учебный план<br>Квалификация             | 38.03.06 Торговое дело, Профиль «Коммерция»<br>Бакалавр            |
| Форма обучения<br>Программу составил(и): | очная, очно-заочная, заочная<br>Старший преподаватель, Авакян Л.В. |

**Распределение часов дисциплины по семестрам  
очная форма**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | Итого |    |
|---|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 19 2/6  |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп    | рп |
| Лекции                                    | 18      |    | 18    |    |
| Контактная работа на                      | 0,3     |    | 0,3   |    |
| Итого ауд.                                | 18,3    |    | 18,3  |    |
| Сам. работа                               | 53,7    |    | 53,7  |    |
| Итого                                     | 72      |    | 72    |    |

**Распределение часов дисциплины по семестрам  
очно-заочная форма**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | Итого |    |
|---|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 17 2/6  |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп    | рп |
| Лекции                                    | 18      |    | 18    |    |
| Контактная работа на                      | 0,3     |    | 0,3   |    |
| Итого ауд.                                | 18,3    |    | 18,3  |    |
| Сам. работа                               | 59,7    |    | 59,7  |    |
| Часы на контроль                          | 4       |    | 4     |    |
| Итого                                     | 72      |    | 72    |    |

**Распределение часов дисциплины по курсам  
заочная форма**

| Курс                 | 1   |    | Итого |    |
|----------------------|-----|----|-------|----|
| Вид занятий          | уп  | рп | уп    | рп |
| Лекции               | 8   |    | 8     |    |
| Контактная работа на | 0,3 |    | 0,3   |    |
| Итого ауд.           | 8,3 |    | 8,3   |    |
| Сам. работа          | 62  |    | 62    |    |
| Часы на контроль     | 3,7 |    | 3,7   |    |
| Итого                | 72  |    | 72    |    |

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |
|---|---|
| <p><b>Целью дисциплины</b> «Физическая культура и спорт» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p>  |   |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>   |   |
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.О.14   |
| <b>2.1</b>  | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| <b>2.2</b>  | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1   | Адаптивная физическая культура  |
| 2.2.2   | Настольный теннис   |
| 2.2.3   | Общая физическая подготовка   |
| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |
| <b>УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</b>   |   |
| <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры  |   |
| <b>Уметь:</b> формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни  |   |
| <b>Владеть:</b> практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни   |   |
| <b>УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</b> |   |
| <b>Знать:</b> основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья  |   |
| <b>Уметь:</b> осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности  |   |
| <b>Владеть:</b> методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни  |   |
| <b>УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</b>  |   |
| <b>Знать:</b> основы физического самосовершенствования  |   |
| <b>Уметь:</b> укреплять индивидуальное здоровье   |   |
| <b>Владеть:</b> навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |   |
| <b>ОПК-2. 1: Способен выбирать информационные ресурсы, содержащие релевантную информацию о заданном объекте</b>   |   |
| <b>Знать:</b> сущность информационных ресурсов  |   |
| <b>Уметь:</b> анализировать информационные ресурсы  |   |
| <b>Владеть:</b> определять информационные ресурсы, содержащие релевантную информацию о заданном объекте   |   |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>- средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>   |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</li> </ul>  |

