МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Беловский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет» (БИФ КемГУ)

Кафедра гуманитарных наук

УТВЕРЖД
Директор БИФ Ке
В.А. Сар
«27» февраля 2

Аннотация
рабочей программы комплексного модуля
Физическая культура и спорт

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Фитнес

Направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Управление человеческими ресурсами

Форма обучения

очная, заочная

(очная, заочная, очно-заочная и др.)

Белово *20* ***19***

Цели и задачи дисциплины:

Цель - формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования различных видов оздоровительной тренировки для сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокого уровня работоспособности в индивидуальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. формирование устойчивой положительной мотивации к учебным занятиям, участию в соревнованиях;
2. обучение практическим умениям и навыкам использования систем оздоровительных физических упражнений, современных двигательных систем;
3. формирование готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
4. развитие индивидуально-психологических и социально-психологическихе качеств и свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	*знать:* научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, о профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; *уметь:* проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; соблюдать правила: личной гигиены и закаливания организма, культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; *владеть:* комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; способами определения физической нагрузки и направленности физических упражнений.

3. ***Общая трудоемкоть дисциплины***- 90 часов

4. Содержание дисциплины:

Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Оздоровительные виды гимнастики.

Самоконтроль при занятиях оздоровительными системами физических упражнений.