

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ «Элективные модули дисциплины по физической культуре и спорту»**

*Цель дисциплины:*

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

*Место дисциплины в структуре ПООП*

Дисциплина «Элективные модули дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части (дисциплины по выбору) учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.02 Менеджмент.

*Содержание дисциплины:*

Понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, спорта в жизни человека. 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. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

*Требования к результатам освоения дисциплины*

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*В результате освоения дисциплины студент должен:*

**Знать:**

- основную информацию о принципах и нормах здорового образа жизни, способах сохранения и укрепления здоровья;
- научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, прикладной физической культуры и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.

**Уметь:**

- использовать знания о здоровом образе жизни и физическом развитии личности, придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре и спорту в профессиональной деятельности.

**Владеть:**

- знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них;
- осознанно относиться к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни;
- средствами и методами для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.