

Удп: 38.03.03-23-4-УП6.plm.rlx  
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.11.2023 09:11:56  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) / практики**

**Б1.Б.05 Физическая культура и спорт**

**Специальность/направление подготовки: 38.03.03 УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ**

**Специализация/профиль: Управление человеческими ресурсами**

**Цели освоения дисциплины (модуля) / практики**

Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности.

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)/практики.**

**Индикаторы достижения компетенции**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Знать:**

социально-биологические основы физической культуры и спорта; понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины).

**Уметь:**

трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) в соответствии с условиями социальной и профессиональной деятельности.

**Владеть:**

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

**В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен**

**Знать:**

- социально-биологические основы физической культуры и спорта; понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины).

**Уметь:**

- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) в соответствии с условиями социальной и профессиональной деятельности.

**Владеть:**

- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Трудоёмкость дисциплины/практики: 2 ЗЕ.