

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **Б1.В.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Название кафедры** – кафедра физической культуры

#### **1. Цель и задачи дисциплины.**

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

**Задачи** изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### **2. Место дисциплины в структуре учебного плана.**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту включены в вариативную часть Блока 1 учебного плана подготовки по специальности 38.05.01. «Экономическая безопасность», специализация №1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности», является обязательной для освоения обучающимися.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту изучаются во 2,4,6 семестрах студентами очной формы обучения.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту базируется на дисциплине «Физическая культура и спорт» и является базовой для дисциплины «Специальная подготовка, ч.1».

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Для компетенции **ОК-9 – «способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни»:**

|  |
|--|
| <b>В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:</b>   |
| <b>Знать:</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• научно–биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>• роль и значение физической культуры в структуре своей профессиональной деятельности;</li><li>• основные средства и методы развития физических качеств и обучение технике жизненно-важных движений;</li><li>• социальные функции физической культуры и спорта;</li><li>• основные черты здорового образа жизни;</li><li>• общие положения профессионально-прикладной физической подготовки применительно к специфике своей профессии;</li><li>• содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;</li><li>• основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</li></ul> |
| <b>Уметь:</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li><li>• пользоваться различными методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;</li><li>• самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;</li><li>• с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние</li></ul>   |
| <b>Владеть:</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li></ul>   |

### 4. Общий объем дисциплины: 328 часов.

### 5. Дополнительная информация.

Материально-техническое обеспечение дисциплины: спортивные тренажеры, гимнастические скамейки, шведские стенки, турники, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, маты, фитболы, медицинболы и т.д.).

### 6. Виды и формы промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации является зачет по итогам 2, 4 и 6 семестров.