

**АННОТАЦИЯ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**  
**Направленность (профиль) Финансы и кредит**

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы, 72 часа

**Цель дисциплины:**

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

– обобщить и систематизировать знания о социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности;

– систематизировать знания о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;

– систематизировать знания об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности;

– систематизировать знания о психофизиологических основах учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствах физической культуры для регулирования работоспособности;

– систематизировать знания об основах общей физической и спортивной подготовки;

– систематизировать знания о методических основах самостоятельных занятий физическими упражнениями и методах самоконтроля;

– сформировать знания о системе профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) и способность ее использования в профессиональной деятельности;

– научить способам самоконтроля и оценки физической подготовленности, физического развития;

– научить правилам и способам планирования индивидуальных занятий соответствующей целевой направленности;

– научить выполнять самостоятельно подобранные комплексы по общей физической подготовке, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– научить выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– научить преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

**Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной и относится к базовой части ООП Б.1.Б. Ее дополняет дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре».

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: биология, история, безопасность жизнедеятельности.

## Требования к уровню освоения дисциплины ОК-8; ОК-9

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть). Характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенции у выпускника вуза	Технологии формирования	Форма оценочного средства
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;</li> <li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений на оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li> <li>- проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексами упражнений,</li> </ul>	<p>Контактная работа, самостоятельная работа обучающихся, контролируемая самостоятельная работа обучающихся, рефераты, эссе, научно-исследовательские работы, анализ библиографических источников, работа в командах.</p>	<p>Опрос, собеседование, защита работ, предусмотренных учебным планом, промежуточные формы контроля учебного плана.</p>

		направленных на укрепление здоровья; - приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.		
--	--	--	--	--

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание/определение и структура компетенции (знать, уметь, владеть). Характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенции у выпускника вуза	Технологии формирования	Форма оценочного средства
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<b>знать:</b> - основы безопасного взаимодействия человека со средой обитания (производственной, бытовой, городской, природной); - основные правила техники безопасности и правила поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера; - основы физиологии человека и последствия влияния на человека поражающих факторов; - основные меры защиты человека, производственных процессов и среды обитания от негативных воздействий; - средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов; - основы обеспечения устойчивости функционирования объектов и технических систем в штатных и чрезвычайных ситуациях.	Контактная работа, самостоятельная работа обучающихся, контролируемая самостоятельная работа обучающихся, рефераты, эссе, научно-исследовательские работы, анализ библиографических источников, работа в командах.	Опрос, собеседование, защита работ, предусмотренных учебным планом, промежуточные формы контроля учебного плана.

		<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать выполнение правил техники безопасности в быту и в общественных местах.</li> <li>- прогнозировать развитие негативных воздействий и оценивать их последствия;</li> <li>- применять средства защиты от негативных воздействий;</li> <li>- принимать решения по защите персонала организации от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения;</li> <li>- разрабатывать мероприятия по повышению безопасности производственной деятельности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</li> <li>- навыками идентификации негативных воздействий среды обитания естественного, техногенного и антропогенного происхождения.</li> <li>- навыками планирования мероприятий по защите производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- навыками разработки мероприятий и осуществления защиты производственного персонала и населения от возможных последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- навыками непосредственного участия в мероприятиях по защите</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		производственного персонала и населения от последствий чрезвычайных ситуаций и спасательных операциях.		
--	--	--	--	--

### Структура и содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					СР	
		Всего	Контактная работа					
			Л	ПЗ	ЛР	КСР		ИКР
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1 семестр</b>								
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	10	4					6
2.	Социально-биологические основы физической культуры	11	4					7
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	11	4					7
4.	Современное олимпийское движение	4	4					
	ИКР							
	Контроль							
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>16</b>					<b>20</b>
<b>2 семестр</b>								
5.	Современное олимпийское движение			2				33,8
	ИКР						0,2	
	Контроль							
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>		<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>33,8</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>2</b>			<b>0,2</b>	<b>33,8</b>

### Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/EE96FDA7-F69C-4BB6-8597-4092C82694CB/fizicheskaya-kultura#page/1>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/A2CC4189-D258-4D8F-BDDA-0C3CB5E41922>
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>