

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность.

**Объем трудоемкости:** 328 часов аудиторной работы (практических 328 часов)

### Цель освоения дисциплины

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### Задачи дисциплины

- формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности;
- формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Б1.В.ДВ.10 учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-9.

| №<br>п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны  |  |   |
|----------|--------------------|--|--|--|---|
|          |                    |  | знать  | уметь  | владеть   |
| 1.       | ОК-9               | способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. | научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности. | целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической подготовки на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; физическими и психическими качествами, необходимых будущему |

| №<br>п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны |       |              |
|----------|--------------------|---------------------------------------|---|-------|--------------|
|          |                    |                                       | знать   | уметь | владеть      |
|          |                    |                                       |   |       | специалисту. |

### Основные разделы дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 практических часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО)

| Вид учебной работы  | Всего часов                   | Семестры |       |       |       |       |       |       |  |
|---|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
|   |                               | 1        | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |       |  |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>  |                               |          |       |       |       |       |       |       |  |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>  | 328                           | 50       | 72    | 68    | 72    | 34    | 32    |       |  |
| В том числе:  |                               |          |       |       |       |       |       |       |  |
| Практические занятия (ПЗ):  | 328                           | 50       | 72    | 68    | 72    | 34    | 32    |       |  |
| Баскетбол<br>Волейбол<br>Бадминтон<br>Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка<br>Футбол<br>Легкая атлетика<br>Атлетическая гимнастика<br>Аэробика и фитнес-технологии<br>Единоборства<br>Плавание<br>Физическая рекреация* |                               |          |       |       |       |       |       |       |  |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>   | -                             | -        | -     | -     | -     | -     | -     | -     |  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)   | зачет                         | зачет    | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |  |
| Общая трудоемкость  | час.                          | 328      | 50    | 72    | 68    | 72    | 34    | 32    |  |
|   | в том числе контактная работа | 328      | 50    | 72    | 68    | 72    | 34    | 32    |  |

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:** зачет.

### Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22)
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; Тоже [Электронныйресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный

- издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
5. Третьякова Н. В., Андрухина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие; М.: Спорт, 2016; 281с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

**Автор:** ст. преподаватель И.В. Решетников