

## АННОТАЦИЯ

дисциплины Б1.Б.03 «Физическая культура и спорт»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 ч., из них – 22,2 ч. контактной работы: 16ч – лекционных, 2ч – практических, 4ч – контроль самостоятельной работы, 0,2 – иная контактная работа, 49,8 ч – самостоятельная работа).

### Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-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;
- владение 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;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина Б1.Б.03 «Физическая культура и спорт» входит в блок Б1 и является базовой дисциплиной учебного плана, предназначенной для изучения студентами специальности 38.05.01 Экономическая безопасность. Знания полученные в рамках изучения дисциплины могут быть использованы в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и могут быть использованы в дальнейшей практической деятельности.

### Требования к уровню освоения дисциплины

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

№ п/п	Индекс компет енции	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 представления	научно - практические основы физической культуры и спорта, профессиональ	целенаправленно использовать средства и методы физического культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической	прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической

№ п/п	Индекс компет енции	Содержание компетенции или её части	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
		ми о здоровом образе жизни.	но - прикладной физической подготовки, обеспечивающей готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности.	подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	подготовки на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; физическими и психическими качествами, необходимых будущему специалисту.

### Основные разделы дисциплины

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауди торная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	8	2	-	-	6
2.	Социальные и биологические основы физической культуры.	8	2	-	-	6
3.	Основы здорового образа и стиля жизни студента.	8	2	-	-	6
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	12	2	-	-	10
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	18	6	-	-	12
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	11,8	2	-	-	9,8
7.	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	8	2	-	-	6
	<i>Итого по дисциплине:</i>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>49,8</b>

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СР – самостоятельная работа студента.

**Курсовые работы:** *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»:** *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; То же [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., Андрюхина 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