

АННОТАЦИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
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
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	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	10	1,5	-	-	-	-	103
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10	1,5	-	-	-	-	10,3
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	12,8	1,5	-	-	-	-	10,3
4.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	13	1,5		-	-	-	10,3
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	1,5		-	-	-	10,3
6.	Современное олимпийское движение	14	2,5		-	-	-	10,3
	ИКР	0,2					0,2	
	Всего:	72	10		-	-	0,2	61,8

Основная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 160 с. - URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716> .
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Москва : Юрайт, 2019. - 424 с. - URL:https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985?share_image_id=#page/1 .
3. Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2019. - 493 с. - URL:https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427?share_image_id=#page/1 .

