# 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.9 учебного плана, опирается на знания, умения и навыки, полученные в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт». Полученные в процессе изучения дисциплины навыки могут быть использованы в практической деятельности.

**Требования к уровню освоения дисциплины**

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

| Наименование компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
| ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. | Знает:<br>– научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности;<br>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>– основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| | Умеет:<br>– 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;<br>– планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также комплексы физических упражнений различной целевой направленности. |
| | Владеет:<br>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;<br>– владеет двигательными умениями и навыками избранного вида спорта или системы физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности. |

**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 | |
| **Контактная работа, в том числе:** | | | | | | | | | |
| **Аудиторные занятия (всего):** | | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | |
| В том числе: | | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ): | | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | |
| 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* | | | | | | | | | |
| **Самостоятельная работа (всего)** | | 280 | 70 | 70 | 70 | 70 | - | - | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | | | | | | | | | |
| Общая трудоемкость | час. | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 | | | |
| | в том числе контактная работа | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | |

**Курсовые работы**: *не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины 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
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., 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