

Аннотация

к рабочей программе дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Учебный курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначен для студентов направления подготовки 38.05.01 Экономическая безопасность, специализации «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» и «Экономика и организация производства на режимных объектах».

Дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в состав обязательных дисциплин вариативной части блока «Дисциплины (модули)».

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 9 зачетных единицы (328 академических часов). Учебным планом предусмотрены 68 часов практических занятий в каждом семестре (1-6 семестры), а также 2 часа самостоятельной работы. Дисциплина реализуется на 1,2,3 курсах в 1-6 семестрах.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных в результате изучения дисциплины «Основы проектной деятельности», поскольку нацелен на формирование навыков командной работы, а также связана с курсом «Безопасность жизнедеятельности», поскольку физическая активность рассматривается, как неотъемлемая компонента качества жизни.

Содержание дисциплины состоит из одного раздела и охватывает следующий круг вопросов:

Теоретические и методические основы физической культуры студента. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы здорового образа жизни студента, содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Средства, методы, формы физической культуры. Общая и

специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Основы организации и судейства соревнований

Цель изучаемой дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучаемой дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции):

- умение использовать разнообразные средства двигательной активности в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний;
- наличие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- владение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; - принципы и методiku организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений; - использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; - использовать способы самоконтроля своего физического состояния; - работать в команде ради достижения общих и личных целей
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; - способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности; - двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья