

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (элективный курсы)

Автор: к.псих.н., доцент Лесникова Г.Н.

Код и наименование специальности, специализации:

38.05.01 Экономическая безопасность, специализация: экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Квалификация (степень) выпускника: экономист

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенции в области способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

План дисциплины:

Тема 1.

Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре. Значение техники безопасности при проведении учебных и самостоятельных занятий по физической культуре. Основы гигиенических знаний при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2.

Прыжки в длину с места (см).

Тема 3.

Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).

Тема 4.

В висе поднимание ног до касания перекладины.

Тема 5.

Сгибание и разгибание рук.

Тема 6.

Приседания на одной ноге, опора о стенку.

Тема 7.

Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).

Тема 8.

Спортивная и оздоровительная ходьба.

Тема 9.

Бег на средние и длинные дистанции

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные курсы)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий семинарского типа: демонстрация, беседа
- при контроле самостоятельной работы студентов: реферат

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачёта

Этап(ы) освоения компетенций:

УК-6.1.1 Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

УК-6.2.2 Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия

УК-6.2.1 Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия

УК-6.2.2 Способен поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей

УК-6.2.3 Способен развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных целей

УК-6.2.4 Способен развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из профессиональных целей

УК-6.3.1 Способен составить программу физического саморазвития

УК-6.3.2 Способен применять программу физического саморазвития

Результат формирования компетенции:

На уровне знаний:

- знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

На уровне умений:

- умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

На уровне навыков:

- навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. Режим доступа: <https://www.biblionline.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>