

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт (элективный курс)

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

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.05.01  
Экономическая безопасность, Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

**Квалификация (степень) выпускника:** экономист

**Форма обучения:** очная

#### **Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию в области способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС-6: УК ОС-6.1.1; УК ОС-6.2.1., УК ОС-6.2.2., УК ОС-6.2.3., УК ОС-6.2.4., УК ОС-6.3.1., УК ОС-6.3.2).

#### **План курса:**

##### **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 (элективный курс)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Демонстрация (для очной формы обучения)

Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)

Промежуточная аттестация производится в форме: зачет, экзамен.

### **Этапы освоения компетенций:**

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

УК ОС-6.2.1 - способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия

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

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

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

УК ОС-6.3.1 - способен составить программу физического саморазвития

УК ОС-6.3.2 - способен применять программу физического саморазвития

### **Результаты формирования компетенций:**

на уровне знаний:

– 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;

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. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие для вузов : Рек. Мин. обр. / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - 4-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-406-04588-6.

2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Электронный ресурс]: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2015.— 620 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44022>.— ЭБС «IPRbooks».