

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

38.03.01 Экономика

Профиль: Финансы и кредит

1.Цели и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и

	укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Имеет навыки: укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту** относится к части блока 1, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.01) в объеме не менее 328 академических часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Дисциплина изучается на 1-4 курсах в 1-7 семестрах.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часов.

4.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Практические занятия (ПЗ)	144	36	36	18	18	18	18	-
Самостоятельная работа	184	36	36	18	18	18	18	40
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	72	72	36	36	36	36	40

для очно- заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Практические занятия (ПЗ)	96	24	24	12	12	12	12	-

Самостоятельная работа	232	30	30	24	42	42	24	40
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	54	36	54	54	36	40

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ЗЕ	Курсы			
		I	II	III	IV
Практические занятия (ПЗ)					
Самостоятельная работа	328	72	72	72	112
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	54	54	36	54

5. Содержание дисциплины, структурированное по (разделам) темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. Исследование физического развития
2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития
3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)
4. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.
5. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия
6. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа.
7. Спортивная гимнастика
8. Водный поло
9. Баскетбол