

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
Направление подготовки (специальность) 38.05.01 Экономическая
безопасность**

Автор: Тимофеева Т.В.

Наименование дисциплины: Б1.О.17 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Цель освоения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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, определяющих готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 знает суть приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<i>Знать:</i> знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц
	УК-6.2 умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<i>Знать:</i> знать основные положения о социально – биологических основах физической культуры <i>Уметь:</i> составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля физического состояния
	УК-6.3 владеет способами определения и реализации приоритетов собственной деятельности и ее	<i>Знать:</i> знать основные положения об основах здорового образа и стиля жизни <i>Уметь:</i>

	совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	применять способы самоконтроля <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 знает основные положения о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке <i>Уметь:</i> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья <i>Владеть:</i> практическими основами физической культуры и спорта
	УК-7.2 умеет применять систему знаний о различных видах физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни <i>Уметь:</i> воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях <i>Владеть:</i> методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, методами самоконтроля за состоянием своего организма
	УК-7.3 владеет практическими навыками и методами физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> средства и методы развития основных физических качеств <i>Уметь:</i> уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц

2. Содержание дисциплины:

- Тема 1. Техника бега на короткие дистанции»
- Тема 2. Обучение технике бега с низкого старта
- Тема 3. Пробегание коротких дистанций, тактика бега.
- Тема 4. Развитие силы

3. Общая трудоемкость дисциплины: 72 академических часов