



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»
Финансово-экономический факультет
Кафедра «Финансы и кредит»

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.05 Физическая культура и спорт
Направление подготовки бакалавриата 38.03.01 Экономика
Профиль «Финансы и кредит»

1.	Цель изучения дисциплины Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавр Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Б1.О.05. Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы по следующим предметам: история, безопасность жизнедеятельности Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин базовой части «Философия», «Безопасность жизнедеятельности».		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать: методы и инструменты управления временем. Уметь: использовать средства управления временем при решении конкретных задач. Владеть: навыками системного применения методики управления временем в стратегических и тактических целях.
		УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;	Знать: принципы образования, способствующие постоянному личному развитию. Уметь: использовать принципы образования для личного развития в конкретной ситуации. Владеть: навыками реализации траектории личного развития как осуществляемого на протяжении жизни принципу.
	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: - ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения. Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. Владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»
Финансово-экономический факультет
Кафедра «Финансы и кредит»

4.	Структура и содержание дисциплины					
	4.1. Структура дисциплины (модуля)					
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра			
			1	2	3	4
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	2 з.е.	0.5	0.5	0.5	0.5
	Курсовой проект (работа)	не предусмотрено				
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:	64	16	16	16	16
	Лекции	64	16	16	16	16
	Практические занятия, семинары	328				
	Самостоятельная работа всего	8	2	2	2	2
	Зачет	+				+
	Общая трудоемкость дисциплины	72	18	18	18	18
	4.2. Содержание дисциплины					
	Тема№1.Физическаякультуравпрофессиональнойподготовкестудентовисоциокультурноеразвитииличностистудента. Подготовкакакучебнымзанятиям.Изучениеучебнойлитературыподисциплине Тема№2.Простейшиеметодикисамооценкиработоспособности,усталости,утомленияиприменениясредствфизическойкультурыдляихнаправленнойкоррекции. Простейшиеметодикисамооценкиработоспособности,усталости,утомленияиприменениясредствфизическойкультуры дляихнаправленнойкоррекции. Тема№3Функциональные измененияворгаизмеприфизическихнагрузках. Тема№4Подготовкакакучебнымзанятиям.ИзучениеучебнойлитературыподисциплинеТема№5Методысамоконтролясостоянияздоровьяифизического развития. Тема№6Подготовкакакучебнымзанятиям.Изучениеучебнойлитературы подисциплине.					
5.	Образовательные технологии					
	Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия: - изучение теоретического материала дисциплины на лекциях с использованием компьютерных технологий; - самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet-ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы, специализированных компьютерных программ; - закрепление теоретического материала при проведении практических работ с использованием специализированных программ, выполнения проблемно-ориентированных, поисковых, творческих заданий; - применение тестовых методик.					
6.	Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы					
	Интернет-ресурсы: 1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: http://elibrary.ru/ (дата обращения 11.05.2023). 2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения 11.05.2023). 3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения 11.05.2023). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.					
7.	Формы текущего контроля					
	устный опрос, реферат, тесты по темам курса					
8.	Форма промежуточного контроля					
	Зачет					