

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)
Новороссийский филиал**

Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

« 29 »



Е.Н. Сейфиева

2019 г.

Ирицын Г.Э.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Рабочая программа дисциплины

Для направлений подготовки бакалавров **38.03.01 «Экономика»** профиль
«Экономическая безопасность хозяйствующих субъектов»

Форма обучения: очная

*Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала Финансового университета
протокол № 14 от «29» августа 2019 г.*

*Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»
протокол № 01 от «27» августа 2019 г.*

Новороссийск 2019

Ирицяи Г.Э. Элективне дисциплины по физической культуре и спорту. Программа дисциплины «Элективне дисциплины по физической культуре и спорту» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки: 38.03.01 «Экономика» профиль «Экономическая безопасность хозяйствующих субъектов». Новороссийск: Финансовый университет, кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки», 2019. - 23 с.

Данная программа содержит требования к результатам освоения дисциплины, отражает трудоемкость всех видов аудиторной и самостоятельной работы, информирует о содержании дисциплины, представляет учебно-тематический план и систему оценивания.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Наименование дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	4
3.Место дисциплины в структуре ООП.....	5
4. Объём дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	6
5.1.Содержание дисциплины.....	6
5.2.Учебно-тематический план.....	8
5.3 Содержание семинаров, практических занятий.....	11
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
6.1. Формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	12
6.2 Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.....	13
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	20
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:.....	21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..	22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	24
11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения.....	24
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	24
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации..	24
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

1. Наименование дисциплины.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

В совокупности с другими дисциплинами вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла основной образовательной программы (ООП) дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает формирование следующих компетенций бакалавра:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.	1.Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда. 2.Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. 3.Находит пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности и людей. 4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.	Знать: меры по предупреждению чрезвычайных ситуаций, уменьшению масштабов их возникновения; - базовые законодательные нормативные правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; - понятия экономического ущерба и материальной ответственности в чрезвычайных ситуациях. Уметь: - определять направления повышения устойчивости функционирования производственных объектов; - использовать в сфере профессиональной деятельности законодательные правовые акты в области безопасности; - проводить аудит безопасности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина входит в блок элективные занятия.

Освоение данной дисциплины способствует профилактике различных заболеваний студентов, их здоровому образу жизни, что в конечном итоге положительно сказывается на работоспособности и интеллектуальных возможностях бакалавров.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.

2018 год приема, очная форма обучения

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоемкость дисциплины	8 з.е./328	68	68	68	68	34
<i>Контактная работа – Аудиторные занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>	-					
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<i>Самостоятельная работа</i>	22					22
<i>Вид текущего контроля</i>						
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины.

ТЕМА 1. Аэробика и фитнес-технологии.

Понятие аэробики и фитнес-технологий. История аэробики и фитнес-технологий. Аэробика как групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы.

Фитнес как система занятий физической культурой, включающая поддержание хорошей физической формы и интеллектуального, эмоционального, социального и духовного начал.

Разновидности аэробики и фитнес-технологий. Аэробика и фитнес-технологии как инновационные оздоровительные технологии.

ТЕМА 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.

Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ТЕМА 3. Настольный теннис.

История развития настольного тенниса. Настольный теннис как олимпийский вид спорта. Настольный теннис как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов.

Правила настольного тенниса и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии настольного тенниса.

Поддачи и основные виды ударов настольном теннисе. Удары с верхним вращением мяча, удары с нижним вращением, плоские удары (без вращения). Прием подач соперника.

Техника работы ног в настольном теннисе.

ТЕМА 4. Шахматы.

История развития шахмат. Современное состояние шахмат. Шахматы как

олимпийский вид спорта. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. Влияние шахмат на развитие памяти и аналитических способностей студентов бакалавриата Финуниверситета. Понятия дебютов, миттельшпиля и эндшпиля в шахматной партии. Шахматы как средство улучшения усидчивости и упорства в достижении поставленных целей для студентов.

ТЕМА 5. Физическая рекреация.

Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности. Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ТЕМА 6. Мини-футбол.

Техника безопасности при занятиях мини-футболом. История развития мини-футбола. Мини-футбол как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, скоростных качеств, общей выносливости, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов.

Правила мини-футбола и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии мини-футбола.

Основные технические приемы в мини-футболе. Ведение и контроль мяча. Удары по воротам, пасы и перемещения игроков. Основные тактические схемы в мини-футболе.

5.2. Учебно-тематический план

год приема 2018, очная форма обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах		Сам	Формы текущего контроля
		Всего	Аудиторные занятия		

			Общ ая	Лекци и	Практич еские занятия	Занятия в интеракти вной формах	о стоя тель ная рабо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1	Аэробика и фитнес технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения упражнений
2	Общая физическая и профессионально- прикладная подготовка	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения упражнений
3	Настольный теннис	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Шахматы.	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Физическая рекреация-	10	10		10	6		Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Мини-футбол	10	10		10	4		Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Всего за семестр	68	68		68	34		
3 семестр								
1	Аэробика и фитнес- технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально- прикладная подготовка	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	12	12		12	6		Качественная оценка техники
4	Шахматы	12	12		12	6		Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	10	10		10	6		Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	10	10		10	4		Качественная оценка техники

	Всего за семестр	68	68		68	34		
4 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	12	12		12	6		Качественная оценка техники
4	Шахматы	12	12		12	6		Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	10	10		10	6		Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	10	10		10	4		Качественная оценка техники
	Всего за семестр	68	68		68	34		
5 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	12	12		12	6		Качественная оценка техники
4	Шахматы	12	12		12	6		Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	10	10		10	6		Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	10	10		10	4		Качественная оценка техники
	Всего за семестр	68	68		68	34		
6 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники
4	Шахматы	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	6	4		4	2	2	Качественная оценка техники

	Всего за семестр	56	34		34	17	22	
	В целом по дисциплине	328	306		306	153	22	
	ИТОГО в %					50 %		

5.3. Содержание семинаров, практических занятий.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
Аэробика и фитнес технологии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы безопасности на занятиях аэробики. 2. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. 3. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. <p>Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.</p>	Методико-практическое занятие
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). 2. Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела 3. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке <p>Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.</p>	Методико-практическое занятие
Настольный теннис	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. 2. История и теория настольного тенниса. 3. Поддача и основные виды ударов. <p>Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.</p>	Методико-практическое занятие
Шахматы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. История развития шахмат. 2. Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения. 3. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. <p>Рекомендуемые источники: 8.7; 8;8</p>	Методико-практическое занятие

Физическая рекреация	1.. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности. 2. Основные виды физической рекреации. 3. Техника безопасности. Рекомендуемые источники: 8.9; 8.10	Методико-практическое занятие
Мини-футбол	1. История и современное состояние мини-футбола. 2. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. 3. Правила и основные технические приемы. 4. Тактические схемы. Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8	Методико-практическое занятие

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Аэробика и фитнес технологии	1. Основные виды фитнес технологий и аэробных занятий. 2. Влияние аэробики на общее физическое состояние студента.	Подготовка к практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	1. Основные параметры общей физической подготовки. 2. Профессионально прикладная подготовка в условиях обучения в ВУЗе.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Настольный теннис	1. История развития настольного тенниса. 2. ОФП и СФП в настольном теннисе. 3. Техника и тактика в настольном теннисе.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.

Шахматы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. История появления и развития шахматной игры.. 2. Основные виды дебютов. 3. Теория середины игры в шахматах. 4. Эндшпили. 	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Физическая рекреация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и основные виды физической рекреации. 2. Роль физической рекреации в развитии студентов. 	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Мини-футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные сходства и различия мини-футбола от других видов футбола. 2. Правила мини-футбола. 3. Техника и тактика. 	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.

6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Примерная тематика рефератов

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, пилатес и т.п.).
6. Классификация видов лыжного спорта.
7. Классификация гимнастики.
8. Классификация единоборств.

9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Методика бега на короткие дистанции.
11. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
12. Методика развития выносливости.
13. Методика развития гибкости.
14. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
20. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
21. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
22. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
23. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
24. Основы техники бега на короткие дистанции.
25. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
26. Основы техники легкоатлетических прыжков.
27. Основы техники эстафетного бега.
28. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

29. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
30. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
31. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
32. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
33. Современные популярные виды спорта.
34. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
35. Способы передачи эстафетной палочки.
36. Техника бега по дистанции.
37. Техника выполнения прыжка в длину с места.
38. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
39. Техника старта и стартового ускорения.
40. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
41. Физическая культура и здоровый образ жизни.
42. Финиширование в беге на короткие дистанции.
43. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.
44. Основные виды ударов в настольном теннисе.
45. Основы теории шахмат.
46. Шахматные дебюты.
47. Подачи в настольном теннисе.
48. Современные неолимпийские виды спорта.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины содержится в разделе 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений.

Вопросы для подготовки к зачету

Тема 1. Аэробика и фитнес технологии.

1. Составление комплексов упражнений аэробной направленности.
2. Составление комплекса оздоровительных упражнений.

Тема 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.

1. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Тема 3. Настольный теннис.

1. Техничко- тактические особенности игры
2. Составление комплексов упражнений для игры.
3. Техническое оснащение спортсменов.

Тема 4. Шахматы

1. Обучение и совершенствование решений шахматных партий, задач и этюдов.
2. История шахмат.

Тема 5. Физическая рекреация.

1. Техничко-тактические особенности упражнений лечебной гимнастики.
2. Техничко-тактические особенности упражнений коррекционной направленности.

Тема 6. Мини-футбол

1. Техничко- тактические особенности игры.

2. Составление комплексов упражнений для развития техники.
3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств футболиста.

Текущий контроль - осуществляется в ходе всего учебного процесса и проводится по всем разделам обучения:

- теоретическому разделу - в форме компьютерного тестирования, написания рефератов, устных ответов;
- практическому разделу - в форме зачётных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Текущий контроль включает **аттестацию** студента, обеспечивает оперативную информацию о степени усвоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента, а также дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

Итоговый контроль - зачёт

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят реферат на одну из тем лекционных или методико-практических занятий текущего триместра (тема согласуется с преподавателем).

Контрольные нормативы и требования к результатам

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты основной медицинской группы, посетившие не менее 60% занятий в текущем семестре.

Контрольные нормативы предлагаются студенту для ознакомления в начале семестра.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, которые в могут включать в себя обязательные тесты по общей физической специальной физической и технической подготовке по избранному виду спорта (определяется преподавателем учебной группы).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко .

**Примеры оценочных средств для проверки каждой компетенции,
формируемой дисциплиной**

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Типовые задания
<p>УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Задание 1.</p> <p>1. Методами физической культуры являются:</p> <p>а) метод круговой тренировки б) игровой метод в) соревновательный метод г) словесные и сенсорные методы д) метод регламентированного упражнения</p> <p>2. Основными качествами физического развития являются:</p> <p>б) быстрота; в) активность; г) ловкость; д) гибкость; е) выносливость.</p> <p>Задание 2.</p> <p>1. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем:</p> <p>а) 30-50 уд/мин.; б) 60-90 уд/мин; в) 90-120 уд/мин; г) 120-150 уд/мин.</p> <p>2. (ОК-8) У тренированного человека по сравнению с нетренированным частота сердечных сокращений в состоянии покоя:</p> <p>а) выше; б) ниже; в) такая же.</p> <p>3. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно – сосудистых заболеваниях:</p> <p>а) упражнения с напряжением; б) плавание; в) упражнения на общую выносливость; г) скоростно-силовые упражнения.</p>

<p>УК-7 Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.</p>	<p>1.Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда. 2.Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. 3.Находит пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей. 4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.</p>	<p>Задание 1. В результате пожара, 25 марта 2018 года, в ТЦ «Зимняя вишня» в Кемерово погибли 64 человека, в том числе 41 ребенок. Еще 79 человек, включая 27 детей, пострадали. Следствие выяснило, что в ТЦ неделю не работала автоматическая пожарная сигнализация, а исправную принудительную систему оповещения не включил охранник торгового центра. Подзадача 1. Основными способами защиты населения от пожара в торговых центрах являются: Подзадача 2. Ваши действия при пожаре в торговых центрах: Подзадача 3. Ваши действия при пожаре в торговом центре в случае загорания одежды Подзадача 4. Какой фактор наиболее важен для того, чтобы быть уверенным в успешном обеспечении безопасности.</p> <p>Задание 2. 6 апреля 2017 года террористы совершили взрыв в Московском метрополитене. От взрыва бомбы пострадало 103 человека и 16 человек погибло. Население было напугано, прошли митинги против терактов. На всех станциях метрополитена население знакомили с правилами поведения при следовании в метро. Подзадача 1. Как себя вести, почувствовав запах дыма в метро: Подзадача 2. Нужно ли открывать или выбивать окна при движении поезда и нажимать стоп-кран: Подзадача 3. Можно ли во время движения поезда покинуть вагон, если поезд идет медленно: Подзадача 4. Ваши действия при остановке поезда в туннеле.</p>
---	--	---

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. [Приказ Минспорта РФ от 08.07.2020 № 497](#) «О проведении спортивных мероприятий на территории Российской Федерации».
4. [Приказ Минспорта РФ от 26.12.2019 № 1117](#) «Об утверждении перечня базовых видов спорта».
5. [Постановление Правительства РФ от 23.12.2019 № 1767](#) «О Совете при Правительстве Российской Федерации по развитию физической культуры и массового спорта».

Основная литература

6. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов. / Г.А. Ямалетдинова. - Москва Изд-во Юрайт. 2020. – 244 с. ЭБС Юрайт. <https://urait.ru/viewer/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-454923#page/2>
7. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие. / М.Н. Стриханов, В.И. Савенков. – 2-е изд. Москва Изд-во Юрайт. 2020. – 160 с. ЭБС Юрайт. <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/2>

Дополнительная литература

8. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. - Москва : КноРус, 2016. ЭБС Book.ru <https://www.book.ru/book/917088/view/1>

9. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2016. ЭБС **Book.ru**
<https://www.book.ru/book/917008/view/1>
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. ЭБС **Znanium**
<http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>
11. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / Передельский А.А. - М.:Спорт, 2016. ЭБС **Znanium** <http://znanium.com/bookread2.php?book=918464>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Информационно-образовательный портал Финансового университета
portal.fa.ru
2. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) –<http://el.fa.ru/>
- 3 РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>
4. Министерство спорта РФ
<http://www.minsport.gov.ru/>
5. Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<http://window.edu.ru>
6. Журнал «Физическая культура и спорт» <http://fismag.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В последние годы усиливается роль физической культуры и спорта в обеспечении здорового образа жизни населения России, при этом меняется социальный статус физической культуры. В настоящее время сфера профессиональной деятельности специалистов в области экономики и финансов распространяется на все сферы жизни общества. Современному специалисту бакалавру предстоит решать задачи, которые требуют совершенствования обучения и воспитания, ориентированности на индивидуальный подход к формированию компонентов здоровья человека, его психическому и физическому развитию с учетом двигательной подготовленности.

Студенту финансового университета следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания вуза он мог самостоятельно выбрать вид индивидуальных занятий, необходимые средства для решения поставленных задач, методы работы, уметь грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку, а главное, – имел бы сформированное представление о здоровом образе жизни и способах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий, а также от систематической работы по освоению техники двигательных действий. Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических

вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме. В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются: учебники и учебные пособия, в том числе разработанные преподавателями кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном виде и /или электронном представлении - электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекциях, файл с раздаточными материалами; тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов; списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций (по соответствующей дисциплине). Семинары – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Семинары способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется:

Мультимедийная аудитория с проектором;

Компьютерный класс с установленным программным обеспечением.

11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Windows Microsoft office
2. Антивирусная защита ESET NOD32

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
- Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>
- Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>
- Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации не предусмотрены.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», обеспечивается доступом каждого студента к спортивной площадке, спортивному залу и спортивному инвентарю, а также библиотечным фондам и базам данных способствующим осуществлению научно-исследовательской деятельности, наличием методических пособий и рекомендаций по всему курсу, по всем видам занятий.

Материально-технические условия проведения лекционных занятий: - аудитории, оснащенные компьютерами на платформе Intel, проекторами, а также маркерными досками. Материально-технические условия проведения практических занятий - компьютерные классы, оснащенные персональными компьютерами (компьютер, проектор, экран) на платформе Intel (AMD или аналогичной), выделенными серверами на платформе Intel (AMD), объединенные в локальную сеть университета и имеющие доступ к глобальной сети Интернет оборудованных проектором. Презентационная техника

Материально-техническое обеспечение научно-исследовательской работы: - читальные залы библиотека Новороссийского филиала Финуниверситета, оборудованные компьютерами. Из читального зала библиотеки предоставляется доступ к научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU, Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки и т.д.