

АННОТАЦИЯ
дисциплины Б1.В.ДВ.12 «Элективные дисциплины по физической
культуре и спорту»
Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) Финансы и кредит

Объем трудоемкости: 328 часа.

Цель дисциплины:

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обобщить и систематизировать знания о социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности;
- систематизировать знания о социально-биологических основах адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- систематизировать знания об основах здорового образа жизни для их применения в социальной и профессиональной деятельности;
- систематизировать знания о психофизиологических основах учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствах физической культуры для регулирования работоспособности;
- систематизировать знания об основах общей физической и спортивной подготовки;
- систематизировать знания о методических основах самостоятельных занятий физическими упражнениями и методах самоконтроля;
- сформировать знания о системе профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) и способность ее использования в профессиональной деятельности;
- научить способам самоконтроля и оценки физической подготовленности, физического развития;
- научить правилам и способам планирования индивидуальных занятий соответствующей целевой направленности;
- научить выполнять самостоятельно подобранные комплексы по общей физической подготовке, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- научить выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- научить преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: биология, история, безопасность жизнедеятельности.

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: ОК-8, ОК-9

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	социальную роль физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности;	уметь выполнять и анализировать тесты по определению уровня физической подготовленности .– применять способы само-	навыками и способами планирования самостоятельных занятий.

№ п.п.	Индекс компете нции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		деятельности	– социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания; – основы здорового образа жизни для социальной и профессиональной деятельности; – психолого-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствах физической культуры, методы повышения работоспособности; – методические основы общей физической и спортивной подготовки.	- контроля и оценки физического развития; – применять способы планирования самостоятельных занятий соответствующей целевой направленности; – применять методы и средства физической культуры для повышения работоспособности; – выполнять самостоятельно подобранные комплексы по общей физической подготовке, лечебной, адаптивной физической культуре; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	
2	ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	- основы физиологии человека и последствия влияния на человека поражающих факторов; - основные меры защиты человека, производственных процессов и среды обитания от негативных воздействий; - средства и методы повышения безопасности и	- принимать решения по защите персонала организации от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения; - разрабатывать мероприятия по повышению безопасности производственной деятельности	- навыками планирования мероприятий по защите производственного персонала и населения в чрезвычайных ситуациях; - навыками разработки мероприятий и осуществления защиты производственного персонала и населения от возможных последствий

№ п.п.	Индекс компете нции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
			экологичности технических средств и техно- логических процессов; - основы обеспечения устойчивости функционирован ия объектов и технических систем в штат- ных и чрезвычай- ных ситуа- циях		чрезвычайных ситуаций; - навыками непосредствен ного участия в мероприятиях по защите производствен ного персонала и населения от последствий чрезвычайных ситуаций и спасательных операциях.

Основные разделы дисциплины

№ разд ела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ИКР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология.	65				65
2	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия	65			1	65
3	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.	65			1	65
4	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	65			1	65

5	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	68				68
	Итого 1 курс	164				164
	Итого 2 курс	164				164
	Всего	328				328

Курсовые работы: *не предусмотрены*

Форма проведения аттестации по дисциплине: *зачет*

Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). —URL: <https://biblio-online.ru/viewer/A2CC4189-D258-4D8F-BDDA-0C3CB5E41922>