

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего  
образования**

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**(Финансовый университет)**

Новороссийский филиал

**Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»**



Е.Н. Сейфиева

2019 г.

**Ирицян Г.Э.**

**Физическая культура и спорт**

**Рабочая программа дисциплины**

Для направления подготовки бакалавров **38.03.01 «Менеджмент»** профиль

«Корпоративное управление»

Форма обучения заочная

*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**

**Ирицян Г.Э.** Физическая культура и спорт. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 «Менеджмент» профиль «Корпоративное управление». 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

<b>1.Наименование дисциплины.....</b>	<b>4</b>
<b>2 Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине.....</b>	<b>5</b>
<b>3.Место дисциплины в структуре ООП.....</b>	<b>6</b>
<b>4.Объём дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....</b>	<b>6</b>
5.1.Содержание дисциплины.....	6
5.2.Учебно-тематический план.....	8
5.3 Содержание семинаров, практических занятий.....	10
<b>6.Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....</b>	<b>12</b>
6.1 Формы внеаудиторной самостоятельной работы .....	12
6.2 Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.....	13
<b>7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....</b>	<b>16</b>
<b>8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....</b>	<b>19</b>
<b>9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....</b>	<b>20</b>
<b>10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....</b>	<b>21</b>
<b>11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....</b>	<b>23</b>
11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения.....	23
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	23
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	23
<b>12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....</b>	<b>23</b>

## 1. Наименование дисциплины.

Физическая культура и спорт

## 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 базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла основной образовательной программы (ООП) дисциплина «Физическая культура и спорт» 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.	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> 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	1. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая	<b>Знать:</b> 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.

	защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.	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.	<b>Уметь:-</b> 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 социально-гуманитарный модуль базовой части по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» профиль «Финансовый менеджмент».

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

2018 год приема, заочная форма обучения

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр (модуль) 1 (в часах)
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 з.е./72	72
<i>Контактная работа – Аудиторные занятия</i>	8	8
<i>Лекции</i>	6	6

<i>Семинары, практические занятия</i>	2	2
<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	64	64
<i>Вид текущего контроля</i>	-	-
Вид промежуточной аттестации	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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения Финуниверситета. Формирование учебных групп. Структура и преподаватели кафедры. Содержание дисциплины. Контроль успеваемости. Спортивная работа кафедры.

#### **ТЕМА 2. Социально - биологические основы физической культуры.**

Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические системы организма. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность. Понятие гиподинамии и гипокинезии. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### **ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Основные понятия. Здоровье, его содержание, критерии. Образ жизни. Окружающая среда. Наследственность. Здравоохранение. Влияние основных групп факторов на заболевания человека. Режим труда и отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности. Гигиена. Закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Оздоровительная и лечебная физкультура. Организация и методика составления программ самостоятельных занятий. Особенности самоконтроля. Оценка воздействия и эффективности самостоятельных занятий.

#### **ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной**

### **деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **ТЕМА 5. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.**

Принципы, средства, методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

### **ТЕМА 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **ТЕМА 7. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.**

Понятие о физической реабилитации. Ее задачи, принципы, средства.

ЛФК- понятие, физиологическое обоснование действия физических упражнений, средства, формы, содержание. Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов: сердечно-сосудистой системы, миопии, нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях внутренних органов, неврозах, болезнях обмена веществ и др. Корректирующая гимнастика для глаз.

Понятие массажа. Виды массажа. Влияние на важнейшие системы организма. Цели, задачи, методы массажа. Основные технические приемы. Самомассаж.

### **ТЕМА 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов.

Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы. Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство.

**5.2. Учебно-тематический план  
год приема 2018, очная форма обучения**

**Таблица 2**

№ п/ п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Сам о стоя тель ная рабо та	Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторные занятия					
			Общ ая	Лекци и	Семина ры, практич еские занятия	Занятия в интеракти вной формах		
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.	11	1	1	-	-	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
2	Социально - биологические основы физической культуры.	11	1	1	-	-	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	1	-	-	-	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	10	1	1	-	-	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
5	Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.	10	1	1	1	-	8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	1	-	-	-	8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	6	1	1	-	1	8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	6	1	1	1	-	8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
	В целом по дисциплине	72	8	6	2	1	64	
	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
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Основные виды физической культуры. 2. Влияние занятий физической культуры на организм человека. 3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.	Методико-практическое занятие
Социально – биологические основы физической культуры	1. Био-социальная сущность человека. 2. Биологические основы физкультуры и спорта. 3. Социальные основы физкультуры и спорта. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.	Методико-практическое занятие
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.	Методико-практическое занятие
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки.	Методико-практическое занятие
Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития. 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья. Рекомендуемые источники: 8.9; 8.10	Методико-практическое занятие
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7	Методико-практическое занятие

Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8	Методико-практическое занятие
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Индивидуальный подход к выбору вида спорта и комплексов физических упражнений. 2. Гендерные особенности в вопросе выбора вида спорта. 3. Возрастные параметры в проблеме выбора спорта и комплекса физических упражнений. Рекомендуемые источники: 8.10; 8.11	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
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Базовые основы теории и практики физической культуры. 2. Роль занятий физической культурой в профессиональной деятельности студентов.	Подготовка как практическим занятиям, работас учебной литературой.
Социально – биологические основы физической культуры.	1. Генетические основы физических задатков человека. 2. Роль физической культуры и спорта в развитии физических качеств молодежи.	Подготовка как семинарскими практическим занятиям, работас учебной литературой.
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Влияние основных групп факторов на заболевания человека. 2. Питание как важный фактор здорового образа жизни. 3. Понятие и нормы умеренных физических нагрузок.	Подготовка как семинарскими практическим занятиям, работас учебной литературой.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1. Понятие работоспособности и влияние на нее различных факторов. 2. Состояние и работоспособность студента в период	Подготовка как семинарскими практическим занятиям, работас учебной литературой.

	экзаменационной сессии.	
Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.	1. Основы совершенствования физических качеств. 2. Понятие и виды ОФП. 3. Понятие и виды СФП.	Подготовка как семинарскими практическими занятиями, работас учебной литературой.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Теория, методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	Подготовка как семинарскими практическими занятиями, работас учебной литературой.
Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	1. Понятие о физической реабилитации, ее задачи, принципы, средства. 2. Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов.	Подготовка как семинарскими практическими занятиями, работас учебной литературой.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. 2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля.	Подготовка как семинарскими практическими занятиями, работас 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.

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

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описывание шкал оценивания**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине выставляется при условии сформированности по каждой компетенции как минимум порогового уровня.

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

**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**

**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><b>УК-6</b> Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и 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><b>Задание 1.</b></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><b>Задание 1.</b></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><b>УК-7</b> Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами защиты от возможных</p>	<p>1. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда.</p>	<p><b>Задание 1.</b></p> <p>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.</p> <p>Подзадача 1. Основными способами защиты населения от пожара в торговых центрах являются:</p> <p>Подзадача 2. Ваши действия при пожаре в торговых центрах:</p> <p>Подзадача 3. Ваши действия при пожаре в торговом центре в случае загорания одежды</p>

<p>последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.</p>	<p>2. Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>3. Находит пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей.</p> <p>4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.</p>	<p>Подзадача 4. Какой фактор наиболее важен для того, чтобы быть уверенным в успешном обеспечении безопасности.</p> <p><b>Задание 1.</b> 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.</p> <p>Подзадача 1. Как себя вести, почувствовав запах дыма в метро:</p> <p>Подзадача 2. Нужно ли открывать или выбивать окна при движении поезда и нажимать стоп-кран:</p> <p>Подзадача 3. Можно ли во время движения поезда покинуть вагон, если поезд идёт медленно:</p> <p>Подзадача 4. Ваши действия при остановке поезда в туннеле.</p> <p><b>Задание 1.</b> Ситуация б: Спортсмен или художник? С раннего детства учащийся проявляет склонность к рисованию, лепке, конструированию. Он хорошо фантазирует, создает необычные конструкции. Педагог предложила родителям отдать его в художественную школу. Однако родители желали видеть своего ребенка в спортивной секции. В образовательном учреждении учащийся имеет мало друзей. Довольно часто возникают конфликтные ситуации со сверстниками, если они мешают ему заниматься любимым делом. Если же кто-то изъявляет желание общаться с ним, то учащийся не идет на контакт. Он очень замкнутый, медлительный, его очень трудно отвлечь от занятия, можно сказать, что «ребенок в себе».</p> <p><b>Задание 1.</b> Случай на физкультуре. Ситуация произошла в школе (8 класс) в физкультурном зале на соревнованиях по футболу между классами. Между учениками параллельных классов возник какой-то конфликт. Педагог побежал разбираться, в чем дело (уже почти дошло до драки). Когда он подошел к мальчикам и попытался вмешаться, один из 100balnik.com 12 учащихся послал педагога матом (он не понял, что это учитель). Когда же он осознал, что сотворил – отвернулся и продолжил спорить с другим учеником. Педагог добился того, чтобы встал вопрос об отчислении этого учащегося из школы (но его не отчислили).</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. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
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). <https://www.gto.ru/files/proto/pdf/12.pdf>
3. Приказ Минспорта РФ от 08.07.2020 № 497 «О проведении спортивных мероприятий на территории Российской Федерации». [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_356814/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_356814/)
4. Приказ Минспорта РФ от 26.12.2019 № 1117 «Об утверждении перечня базовых видов спорта». <https://minsport.gov.ru/2019/doc/prikaz1117-261219.pdf>
5. Постановление Правительства РФ от 23.12.2019 № 1767 «О Совете при Правительстве Российской Федерации по развитию физической культуры и массового спорта». <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73231950/>

### Основная литература

6. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов. / Г.А. Ямалетдинова. - Москва Изд-во Юрайт. 2018. – 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. Морщинина. - Москва: КноРус, 2018. 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, 2018. 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, 2016. 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](http://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

Подготовку к семинарским занятиям следует планировать и готовиться систематически, так как темы дисциплины логически взаимосвязаны. Равное внимание следует уделять как учебной литературе, так и научным публикациям. Особое внимание необходимо уделять работе с аналитическими и фактическими данными.

Студентам следует:

Прорабатывать рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только учебную литературу, но и нормативные правовые акты и материалы периодической печати и интернет ресурсы;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в ходе семинара активно участвовать в рабочей группе по выполнению заданного задания, готовить краткие, четкие выступления, участвовать в обсуждении докладов и результатов;

- на занятии доводить каждую поставленную задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Не следует оставлять не решенные вопросы, для выяснения и понимания

содержания их решения следует задать преподавателю и коллегам вопросы по материалу, вызвавшему затруднения.

Студентам, пропустившим занятия выполнить задание семинарского занятия и представить результаты в процессе индивидуальной работы с преподавателем. Студенты,

не предоставившие такие результаты или не участвующие активно в работе на семинарах, упускают возможность получить баллы за работу в соответствующем семестре.

Формы семинарских занятий, проводимых в интерактивной форме:

#### 1. Дискуссия

Дискуссия состоит из трех этапов:

На первой стадии вырабатывается определенная установка на решение поставленной проблемы. При этом перед студентом стоит задача уяснить проблему и цель дискуссии. Главное правило дискуссии – выступить должен каждый. Кроме того, необходимо: внимательно выслушивать выступающего, не перебивать, аргументировано подтверждать свою позицию, не повторяться, не допускать личной конфронтации, сохранять беспристрастность, не оценивать выступающих, не выслушав до конца и не поняв позицию.

Вторая стадия – стадия оценки – обычно предполагает ситуацию сопоставления, конфронтации и даже конфликта идей, который в случае неумелого руководства дискуссией может перерасти в конфликт личностей. На этой стадии перед студентом ставятся следующие задачи:

- начать обмен мнениями;
- собрать максимум мнений, идей, предложений. Выступая со своим мнением, студент может сразу внести свои предложения, а может сначала просто выступить, а позже сформулировать свои предложения.
- не уходить от темы;
- оперативно проводить анализ высказанных идей, мнений, позиций, предложений перед тем, как переходить к следующему витку дискуссии.

В конце дискуссии у студентов есть право самим оценить свою работу (рефлексия).

Третья стадия – стадия консолидации – предполагает выработку определенных единых или компромиссных мнений, позиций, решений. На этом этапе осуществляется контролирующая функция. Студенты анализируют и оценивают проведенную дискуссию, подводят итоги, результаты.

Подготовка к дискуссии включает в себя изучение материала, полученного на лекции и дополнительного материала, рекомендованного преподавателем.

#### **Методические указания для обучающихся по обсуждению кейсовой ситуации:**

- преподаватель самостоятельно делит группы на несколько подгрупп по 6-12 человек;

- студентам дается время на изучение кейса;
- обсуждение вопросов кейса в группе и выработка альтернативных решений;
- каждая группа предлагает свои альтернативные решения обозначенных в кейсе проблем;
- обсуждение вариантов решений всеми студентами из предложенных и выработка единого решения с аргументацией;
- совместно с преподавателем, который выступает в роли модератора – подводятся итоги и отмечаются положительные и отрицательные стороны.

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

При осуществлении образовательного процесса обучающимися и профессорско-преподавательским составом используются: программное обеспечение, информационно-справочные системы, электронные ресурсы.

### **11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения:**

1. WindowsMicrosoftoffice
2. Антивирусная защита ESETNOD32

### **11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- Информационно-правовая система «Консультант Плюс»
- Аналитическая система Bloomberg Professional.
- SPSSStatistics (StatisticalPackagefortheSocialSciences—статистический пакет для социальных наук).
- базы данных Росстата: ЦБСД, ЕМИСС, ССРД МВФ -Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki> -Система комплексного раскрытия информации «СКРИН» <http://www.skrin.ru/>

### **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**

Для осуществления образовательного процесса в рамках дисциплины необходимо наличие специальных помещений.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения лекций, семинарских и практических занятий, выполнения курсовых групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Проведение лекций и семинаров в рамках дисциплины осуществляется в помещениях:

- оснащенных демонстрационным оборудованием;
- оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»;
- обеспечивающих доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.