

**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


Е. Н. Сейфина
«31» марта 2023



Ирицян Г.Э.

Физическая культура и спорт.

Рабочая программа дисциплины

Для направления подготовки бакалавров **38.03.01 «Экономика»** профиль
«Корпоративные финансы»
Форма обучения заочная

Ирицян Г.Э. Физическая культура и спорт. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Корпоративные финансы». 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	5
3. Место дисциплины в структуре ООП.....	6
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	7
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.....	10
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	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	19
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:.....	20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..	21
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.....	24

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

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.	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.	<p>1.Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда.</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 и людей.</p> <p>4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.</p>	<p>Знать: меры по предупреждению чрезвычайных ситуаций, уменьшению масштабов их возникновения;</p> <p>- базовые законодательные нормативные правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности;</p> <p>- понятия экономического ущерба и материальной ответственности в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Уметь: - определять направления повышения устойчивости функционирования производственных объектов;</p> <p>- использовать в сфере профессиональной деятельности законодательные правовые акты в области безопасности;</p> <p>- проводить аудит безопасности.</p>
------	--	---	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина входит в социально-гуманитарный модуль базовой части по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Корпоративные финансы».

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.

2020 год приема, заочная форма обучения

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (модуль) (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е./72	72
<i>Контактная работа – Аудиторные занятия</i>	-	-
<i>Лекции</i>	4	4
<i>Семинары, практические занятия</i>	-	-
Самостоятельная работа	68	68
<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 2020, очная форма обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторные занятия					
			Общая	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивной форме		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	9	1	1			8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
2	Социально-биологические основы физической культуры.	10	1	1			9	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	9	1	1			8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	9	1	1			8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов

5	Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.	9					9	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8					8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	9					9	Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	9					9	Качественная оценка техники выполнения упражнений
	В целом по дисциплине	72	4	4			68	
	ИТОГО в %							

Виды занятий:

Теоретические занятия (ТЗ)(лекционные) предусматривают овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практические занятия (учебно-тренировочные, методико-практические и контрольные) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Из них:

Методико-практические занятия (МПЗ) предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольные занятия предусматривают выполнение студентами тестов и контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Рекомендуемые источники: 8.7; 8;8 	Методико-практическое занятие
Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> 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 к практическим занятиям, работа с 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 к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Основы здорового образа жизни студента.	1. Влияние основных групп	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с

Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>факторов на заболевания человека.</p> <p>2. Питание как важный фактор здорового образа жизни.</p> <p>3. Понятие и нормы умеренных физических нагрузок.</p>	учебной литературой.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	<p>1. Понятие работоспособности и влияние на нее различных факторов.</p> <p>2. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.</p>	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.	<p>1. Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>2. Понятие и виды ОФП.</p> <p>3. Понятие и виды СФП.</p>	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>1. Теория, методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</p>	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	<p>1. Понятие о физической реабилитации, ее задачи, принципы, средства.</p> <p>2. Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов.</p>	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<p>1. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность.</p> <p>2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля.</p>	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.

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.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций,

описание 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
УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Задание 1. 1. Методами физической культуры являются: а) метод круговой тренировки б) игровой метод в) соревновательный метод г) словесные и сенсорные методы д) метод регламентированного упражнения

<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ьной 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>2. Основными качествами физического развития являются:</p> <p>б) быстрота;</p> <p>в) активность;</p> <p>г) ловкость;</p> <p>д) гибкость;</p> <p>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.;</p> <p>б) 60-90 уд/мин;</p> <p>в) 90-120 уд/мин;</p> <p>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;</p> <p>б) плавание;</p> <p>в) упражнения на общую выносливость;</p> <p>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.</p> <p>2. Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>3. Находит пути решения ситуаций,</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.</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>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.</p>

	<p>связанных с безопасностью жизнедеятельности людей.</p> <p>4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.</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 идет медленно:</p> <p>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 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, умел 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 «Физическая культура и спорт», 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 читальных залов библиотеки предоставляется доступ к научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU, Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки и т.д.