

**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.



**Ирицян Г.Э.**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Рабочая программа дисциплины**

Для направлений подготовки бакалавров **38.03.01 «Экономика»** профиль «Анализ и управление рисками организации»

Форма обучения: очная

*Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала Финуниверситета  
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. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки: 38.03.01 «Экономика» профиль «Анализ и управление рисками организации». 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 рабочей программы дисциплины

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. Объем 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.	<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	1. Выявляет и устраняет проблемы,	<b>Знать:</b> меры по предупреждению чрезвычайных ситуаций, уменьшению

	<p>безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.</p>	<p>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.</p>	<p>масштабов их возникновения;          - базовые законодательные нормативные правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности;          - понятия экономического ущерба и материальной ответственности в чрезвычайных ситуациях.  <b>Уметь:</b> - определять направления повышения устойчивости функционирования производственных объектов;          - использовать в сфере профессиональной деятельности законодательные правовые акты в области безопасности;          - проводить аудит безопасности.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

2018, 2019 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
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	8 з.е./328	68	68	68	68	34
<b>Контактная</b>	306	68	68	68	68	34

<i>работа – Аудиторные занятия</i>						
<i>Лекции</i>	-					
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<i>Самостояте льная работа</i>	22					22
<i>Вид текущего контроля</i>						
Вид промежуточн ой 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, 2019, очная форма обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	
		Всего	Аудиторные занятия						
			Общая	Лекции и	Практические занятия	Занятия в интерактивной формах			
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 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		
4 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		
5 семестр								



1	Аэробика и фитнес-технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения
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		
6 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники выполнения
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
3	Настольный теннис	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Шахматы	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Физическая рекреация	10	6		6	3	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Мини-футбол	6	4		4	2	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Всего за семестр	56	34		34	17	22	
	<b>В целом по дисциплине</b>	328	306		306	153	22	
	<b>ИТОГО в %</b>					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	1. Основы безопасности на занятиях аэробики. 2. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. 3. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.	Методико-практическое занятие
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	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 Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7	Методико-практическое занятие
Настольный теннис	1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. 2. История и теория настольного тенниса. 3. Поддача и основные виды ударов. Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.	Методико-практическое занятие
Шахматы.	1. История развития шахмат. 2. Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения. 3. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. Рекомендуемые источники: 8.7; 8;8	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-	1. Основные параметры общей физической подготовки.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа

прикладная подготовка	2. Профессионально прикладная подготовка в условиях обучения в ВУЗе.	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.	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	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	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><b>УК-6</b> 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><b>Задание 1.</b></p> <p>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> <p>2. Основными качествами физического развития являются: б) быстрота; в) активность; г) ловкость; д) гибкость; е) выносливость.</p> <p><b>Задание 2.</b></p> <p>1. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем: 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: а) выше; б) ниже; в) такая же.</p> <p>3. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно – сосудистых заболеваниях: 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 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><b>Задание 1.</b> 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. <b>Задание 2.</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. 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](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**

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, 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:**

- Информационно-правовая система «Консультант Плюс»
- Аналитическая система Bloomberg Professional.

- SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Sciences—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.