

**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. Сейфиева

«29» августа 2019 г.



**Ирицян Г.Э.**

**Физическая культура и спорт.**

**Рабочая программа дисциплины**

Для направления подготовки бакалавров **38.03.01 «Экономика»** профиль **«Учет, анализ и аудит»**

Форма обучения заочная, ускоренное обучение

*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.** Физическая культура и спорт. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» профиль «Учет, анализ и аудит». 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. Объём 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.....	23
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
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.	<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.

<p><b>УК-7</b></p>	<p>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 и людей.  4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.</p>	<p><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> - 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 «Учет, анализ и аудит».

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.

2019 год приема, заочная форма обучения, сокращенная программа  
Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр (модуль) (в часах)
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 з.е./72	72
<i>Контактная работа – Аудиторные занятия</i>	72	72
<i>Лекции</i>	6	6
<i>Семинары, практические занятия</i>	2	2
<b>Самостоятельная работа</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 2019, заочная форма обучения, ускоренное обучение

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 интерактивных формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2	1	1	1	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
2	Социально-биологические основы физической культуры.	10	2	1	1	1	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	9	1	1		1	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов

4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	9	1	1		1	8	Тестирование и устный опрос Написание рефератов
5	Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.	9	1	1			8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	9	1	1			8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	8					8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8					8	Качественная оценка техники выполнения упражнений
	В целом по дисциплине	72	8	6	2	4	64	
	ИТОГО в %					50 %		

### ***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"> <li>1. Основные виды физической культуры.</li> <li>2. Влияние занятий физической культуры на организм человека.</li> <li>3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.</li> </ol>	Методико-практическое занятие
Социально – биологические основы физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Био-социальная сущность человека.</li> <li>2. Биологические основы физкультуры и спорта.</li> <li>3. Социальные основы физкультуры и спорта. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.</li> </ol>	Методико-практическое занятие
Основа здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.</li> <li>2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.</li> </ol>	Методико-практическое занятие
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</li> <li>2. Методика аутогенной тренировки.</li> <li>3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8</li> </ol>	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.**

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Базовые основы теории и практики физической культуры. 2. Роль занятий физической культурой в профессиональной	Подготовка к практическим занятиям, работа с учебной литературой.

	деятельности студентов.	
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. 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 к семинарским и практическим занятиям, работа с 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 экзаменационной сессии.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
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 к семинарским и практическим занятиям, работа с 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 к семинарским и практическим занятиям, работа с 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 к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.

<p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>1. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность.</p> <p>2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля.</p>	<p>Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.</p>
---	--	--

## **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
<b>УК-6</b> Способность применять методы физической культуры для обеспечения	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>Задание 1.</b>  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>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>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><b>Задание 2.</b></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><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.</p> <p>2. Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>3. Находит пути решения ситуаций,</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.</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><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.</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](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 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 (при необходимости)**

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

### *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.