

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. Сеириева  
« 27 » августа 2020 г.  


Ирицян Г.Э.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

**Рабочая программа дисциплины**

Для направлений подготовки бакалавров 38.03.02 «Менеджмент» профиль «Корпоративное управление»

Форма обучения: очная

*Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала Финуниверситета*

*протокол № 26 от 27 августа 2020 г.*

*Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»*

*протокол № 1 от 26 августа 2020 г.*

Новороссийск, 2020

**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: 38.03.02 «Менеджмент» профиль «Корпоративное управление». Данная программа содержит требования к результатам освоения дисциплины, отражает трудоемкость всех видов аудиторной и самостоятельной работы, информирует о содержании дисциплины, представляет учебно-тематический план и систему оценивания.

## Содержание рабочей программы дисциплины

<b>1. Наименование дисциплины .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Объём дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся .....</b>	<b>6</b>
<b>5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....</b>	<b>6</b>
5.1.Содержание дисциплины .....	6
5. 2.Учебно-тематический план .....	7
5.3 Содержание семинаров, практических занятий .....	8
<b>6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....</b>	<b>9</b>
6.1. Формы внеаудиторной самостоятельной работы .....	9
6.2. Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы .....	10
<b>7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....</b>	<b>11</b>
<b>8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....</b>	<b>14</b>
<b>9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....</b>	<b>15</b>
<b>10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....</b>	<b>16</b>
<b>11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем .....</b>	<b>17</b>
11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения .....	17
11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	17
11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации ....	18
<b>12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....</b>	<b>18</b>

## 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:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность и применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами 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 людей.</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые законодательные нормативные правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- понятия экономического ущерба и материальной ответственности в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - определять направления повышения устойчивости функционирования производственных объектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в сфере профессиональной деятельности законодательные правовые акты в области безопасности;</li> <li>- проводить аудит безопасности.</li> </ul>
------	--	---	--

### 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.**

2020 год приема, очная форма обучения

Таблица 1

<b>Вид учебной работы по дисциплине</b>	<b>Всего (в з/е и часах)</b>	<b>Семестр (модуль) (в часах)</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	-/324	324
<b>Контактная работа – Аудиторные занятия</b>	308	308
<i>Лекции</i>	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	308	308
<b>Самостоятельная работа</b>	16	16
<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. 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 минифутбола. 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**

2020 год приема, 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		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	фитнес Аэробика и технологии	54	52		52	26	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
2	Общая физическая и профессиональноприкладная подготовка	56	52		52	26	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений

3	Настольный теннис	56	52		52	26	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Шахматы.	54	50		50	25	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Физическая рекреация-	52	50		50	25	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Мини-футбол	52	50		50	26	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
	В целом по дисциплине	324	308		308	154	16	
	ИТОГО в %					50 %		

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий

Аэробика и фитнес технологии	<p>1. Основы безопасности на занятиях аэробики.</p> <p>2. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам.</p> <p>3. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.</p>	Методикопрактическое занятие
Общая физическая и профессиональноприкладная подготовка	<p>1. Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,).</p> <p>2. Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела</p> <p>3. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.</p>	Методико-практическое занятие
Настольный теннис	<p>1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.</p> <p>2. История и теория настольного тенниса.</p> <p>3. Подача и основные виды ударов. Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.</p>	Методикопрактическое занятие
Шахматы.	<p>1. История развития шахмат.</p> <p>2. Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения.</p> <p>3. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.7; 8;8</p>	Методикопрактическое занятие
Физическая рекреация	<p>1.. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности.</p> <p>2. Основные виды физической рекреации.</p> <p>3. Техника безопасности.</p> <p>Рекомендуемые источники: 8.9; 8.10</p>	Методико-практическое занятие

Мини-футбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История и современное состояние минифутбола.</li> <li>2. Техника безопасности при занятиях минифутболом.</li> <li>3. Правила и основные технические приемы.</li> <li>4. Тактические схемы.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8</p>	Методикопрактическое 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.**

**Таблица 4**

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Аэробика и фитнес технологии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные виды фитнес технологий и аэробных занятий.</li> <li>2. Влияние аэробики на общее физическое состояние студента.</li> </ol>	Подготовка к практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Общая физическая и профессиональноприкладная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные параметры общей физической подготовки.</li> <li>2. Профессионально прикладная подготовка в условиях обучения в ВУЗе.</li> </ol>	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Настольный теннис	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития настольного тенниса.</li> </ol>	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ОФП и СФП в настольном теннисе.</li> <li>3. Техника и тактика в настольном теннисе.</li> </ol>	учебной литературой.

Шахматы.	1. История появления и развития шахматной игры. 2. 3. Основные виды дебютов. 4. Теория середины игры в шахматах. 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. Поддачи 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 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>УК-6 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:</p> <p>а) метод круговой тренировки  б) игровой метод  в) соревновательный метод  г) словесные и сенсорные методы  д) метод регламентированного упражнения</p> <p>2. Основными качествами физического развития являются:</p> <p>б) быстрота;  в) активность;  г) ловкость;  д) гибкость;  е) выносливость.</p> <p><b>Задание 2.</b></p> <p>1. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем:</p> <p>а) 30-50 уд/мин.;  б) 60-90 уд/мин;  в) 90-120 уд/мин;  г) 120-150 уд/мин.</p> <p>2. (ОК-8) У тренированного человека по сравнению с нетренированным частота сердечных сокращений в состоянии покоя:</p>
---	---	---

		<p>а) выше; б) ниже; в) такая же.</p> <p>3. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно – сосудистых заболеваниях:</p> <p>а) упражнения с напряжением;  б) плавание;  в) упражнения на общую выносливость;  г) скоростно-силовые упражнения.</p>
<p>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.  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:</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.  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 покидать 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  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО) <http://base.garant.ru/70709946/>
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. 2018. – 244 с. ЭБС Юрайт.  
<https://urait.ru/viewer/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-454923#page/2>
7. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие. / М.Н. Стриханов, В.И. Савенков. – 2-е изд. Москва Изд-во Юрайт. 2018. – 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**

### **Рекомендации по подготовке к семинарским занятиям**

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

Студентам следует:

Прорабатывать рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только учебную литературу, но и нормативные правовые акты и материалы периодической печати и интернет ресурсы;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в ходе семинара активно участвовать в рабочей группе по выполнению заданного задания, готовить краткие, четкие выступления, участвовать в обсуждении докладов и результатов;
- на занятии доводить каждую поставленную задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Не следует оставлять не решенные вопросы, для выяснения и понимания содержания их решения следует задать преподавателю и коллегам вопросы по материалу, вызвавшему затруднения.

Студентам, пропустившим занятия выполнить задание семинарского занятия и представить результаты в процессе индивидуальной работы с преподавателем. Студенты, не предоставившие такие результаты или не участвующие активно в работе на семинарах, упускают возможность получить баллы за работу в соответствующем семестре.

Формы семинарских занятий, проводимых в интерактивной форме:

#### **1. Дискуссия**

Дискуссия состоит из трех этапов:

На первой стадии вырабатывается определенная установка на решение поставленной проблемы. При этом перед студентом стоит задача уяснить проблему и цель дискуссии. Главное правило дискуссии – выступить должен каждый. Кроме того, необходимо: внимательно выслушивать выступающего, не перебивать, аргументировано подтверждать свою позицию, не повторяться, не допускать личной конфронтации, сохранять беспристрастность, не оценивать выступающих, не выслушав до конца и не поняв позицию. Вторая стадия – стадия оценки – обычно предполагает ситуацию сопоставления, конфронтации и даже конфликта идей, который в случае неумелого руководства дискуссией может перерасти в конфликт личностей. На этой стадии перед студентом ставятся следующие задачи:

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

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

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

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

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

- преподаватель самостоятельно делит группы на несколько подгрупп по 6-12 человек;
- студентам дается время на изучение кейса;
- обсуждение вопросов кейса в группе и выработка альтернативных решений;
- каждая группа предлагает свои альтернативные решения обозначенных в кейсе проблем;
- обсуждение вариантов решений всеми студентами из предложенных и выработка единого решения с аргументацией;
- совместно с преподавателем, который выступает в роли модератора – подводятся итоги и отмечаются положительные и отрицательные стороны.

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

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

### **10.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации**

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации не предусмотрены.

### **11. 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.