


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
«_25_» __марта_____ 2021 г.

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины
для студентов, обучающихся по направлению подготовки
27.03.05 «Инноватика» очная форма обучения

Образовательная программа «Управление цифровыми инновациями»

*Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала Финуниверситета
протокол № 34 от 25 марта 2021 г.*

*Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»
№ 8 от 25 марта 2021 г.*

Новороссийск 2021

УДК 796(073)

ББК 75я73

Г 16

Рецензент: В.А. Александрова, к.пед.н., доцент кафедры ТиМ танцевальных видов спорта РГУФКСМиТ

В.Л. Ануров. «Физическая культура и спорт». Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавриата 27.03.05. «Инноватика» (очная форма) – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2019. – 21 с.

Рабочая программа дисциплины содержит требования к результатам освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, контрольные вопросы и систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Учебное издание

Ануров В.Л.

«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата (очная форма)

Формат 60x90/16. Гарнитура *Times New Roman*
Усл. п.л. 1,75. Изд. № _____. – 2019. Тираж - 50 экз.

Заказ № _____

Отпечатано в Финансовом университете

© Ануров В.Л.
© Финансовый университет, 2019

Содержание

1. Наименование дисциплины.....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотношенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	6
5.1 Содержание тем дисциплины	6
5.2 Учебно-тематический план.....	9
5.3 Содержание практических и семинарских занятий	12
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	15
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	15
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины.....	16
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений.....	16
7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.....	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины.....	18
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	19
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	20
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	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. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23

1. Наименование дисциплины.

«Физическая культура и спорт».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-7	пособен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях</p>

			<p>физической культурой; оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формировать здоровый образ и стиль жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>
--	--	--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Социально-гуманитарному модулю.

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

Трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 72 часа (2 зачетные единицы)

В ид уч еб но й ра бо т ы по ди сц и п л и не	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
О б щ ая тр уд ое м ко ст ь ди сц и п л и н ы	2 зач. ед./72 час.	72 час.
К он т ак т на я ра бо т а- Ау ди		

В ид уч еб но й ра бо т ы по ди сц и п л и не	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
<i>т ор н ы е за ня т ия</i>		
<i>Ле кц ии</i>		
<i>Се м ин ар ы, пр ак т ич ес ки е за ня т ия</i>		
<i>С а м ос</i>		

В ид уч еб но й ра бо т ы по ди сц и п л и не	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
<i>т оя т ел ьн ая ра бо т а</i>		
В ид те ку щ ег о ко нт ро ля		
В ид пр ом е ж ут оч но й ат	зачет	зачет

В ид уч еб но й ра бо т ы по ди сц и п л и не	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
те ст ац ии		

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

Содержание тем Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1 час).

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные виды физической культуры. Влияние занятий по физической культуре на организм человека.

ТЕМА 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета (3 часа)

Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Формирование учебных групп. Структура и преподаватели кафедры. Содержание дисциплины. Контроль успеваемости. Спортивная работа кафедры. Спортивный клуб. Спортивные сооружения Финуниверситета. Секционные и факультативные занятия по видам спорта.

Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 3. Общая и специальная физическая подготовка (8 часов).

Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры и спорта. Понятие СФП, ее цели и задачи. Специальные физические качества. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, равновесной и межмышечной координации.

ТЕМА 4. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств (8 часов).

Особенности воздействия физических упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. Подбор средств и методов физической культуры для развития силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

ТЕМА 5. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма (4 часа).

Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

ТЕМА 6. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание) (4 часа).

Выносливость как физическое качество. Основные виды выносливости и их проявления. Средства развития выносливости различных видов спорта.

Понятия двигательного умения и двигательного навыка, этапы их формирования. Понятие техники движений. Методы развития и укрепления двигательных навыков.

Техника правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. Основы техники передвижения на лыжах. Основы техники плавания.

ТЕМА 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (6 часов).

Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения атлетической подготовки.

Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с

различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия.

Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в атлетической гимнастике для повышения эффективности тренировок.

ТЕМА 8. Современные методики реабилитации дыхательной системы (4 часа).

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

Типы дыхания. Основные виды физических упражнений для реабилитации дыхательной системы. Механизм воздействия дыхательных упражнений на организм. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

ТЕМА 9. Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы (4 часа).

Упражнения лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: лечебная гимнастика, дозированная двигательная активность (терренкур, ходьба на лыжах), занятия на тренажерах, лечебное плавание, аквааэробика. Дозирование и контроль физических нагрузок. Индивидуализация комплексов упражнений.

ТЕМА 10. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата (4 часа).

Наиболее распространенные патологии опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Заболевания суставов (артриты, артрозы). Наиболее распространенные виды травматических повреждений (ушибы, растяжения, вывихи, переломы).

Первая помощь при получении травм. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств лечебной физкультуры (ЛФК). Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия.

Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (аквааэробика) как эффективные средства реабилитации.

ТЕМА 11. Современные методики реабилитации органов зрения (4 часа).

Виды нарушений зрения. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере.

ТЕМА 12. Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния (4 часа).

Понятия стресса и стрессора. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Методика аутогенной тренировки. Комплекс упражнений для

психомоторной тренировки.

ТЕМА 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка работника финансово-экономической сферы (6 часов).

Понятие ППФП, ее цели, задачи, средства, место в системе физического воспитания студентов. Формы, средства, контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе. Основные факторы неблагоприятного воздействия на организм малоподвижного умственного труда. Содержание основных форм ППФП работника финансово-экономической сферы. Комплексы упражнений.

ТЕМА 14. Самоконтроль на занятиях по физической культуре (4 часа).

Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

ТЕМА 15. Средства и методы мышечной релаксации (4 часа).

Понятие усталости, утомления и переутомления. Мышечная напряженность. Средства и методы мышечной релаксации.

Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация.

ТЕМА 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности (4 часа)

Понятие работоспособности человека.

Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. Ортостатическая проба.

Стретчинг. Цветотерапия, звукотерапия. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия.

5.2 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивных формах	
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов						Устный опрос

	Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финиуниверситете. Спортивные сооружения университета							Устный опрос
	Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка							Количественная оценка физической подготовленности
	Тема 4. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств							Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 5. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма							Качественная оценка техники выполнения функциональных проб и тестов
	Тема 6. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)							Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями							Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 8. Современные методики реабилитации дыхательной системы							Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 9. Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы							Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 10. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата							Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений

	Тема 11. Современные методики реабилитации органов зрения						Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 12. Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния						Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка работника финансово-экономической сферы						Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	Тема 14. Самоконтроль на занятиях по физической культуре						Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации						Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Тема 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности						Качественная оценка выполнения функциональных проб, тестов, упражнений
В целом по дисциплине			7				Устный опрос. Качественная оценка методико-технической подготовленности. Количественная оценка физической подготовленности

Содержание практических и семинарских 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
Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета	1. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.3-8.6	Методико-практическое занятие
Тема 3. Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка	1. Понятие ОФП, СФП, их цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры и спорта. 3. Специальные физические качества, средства и методы их развития. Рекомендуемые источники: 8.3-8.6	Методико-практическое занятие, учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	1. Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. 2. Подбор средств и методов физической культуры с учётом индивидуальных особенностей. 3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Методико-практическое занятие, учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.6	Методико-практические занятия

<p>Тема 6. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)</p>	<p>1. Основные виды выносливости и их проявления. 2. Средства развития выносливости на занятиях. 3. Особенности выполнения технических элементов. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.6</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения физической подготовки. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Основные методические приемы, используемые при выполнении упражнений для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.6</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочные занятия</p>
<p>Тема 8. Современные методики реабилитации дыхательной системы</p>	<p>1. Понятие о физической реабилитации. Ее задачи, принципы, средства. 2. Типы дыхания. Основные виды физических упражнений для реабилитации дыхательной системы. 3. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 4. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 9. Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы</p>	<p>1. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Дозирование и контроль физических нагрузок. Индивидуализация комплексов упражнений. 3. Функциональные нагрузочные пробы. Питание в профилактике и лечении. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.4</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>

<p>Тема 10. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата</p>	<p>1. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. 2. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств лечебной физкультуры (ЛФК). Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия. 3. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (акваэробика). Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 11. Современные методики реабилитации органов зрения</p>	<p>1. Виды нарушений зрения. 2. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 12. Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния</p>	<p>1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) работника финансово-экономической сферы</p>	<p>1. Формы, средства, контроль эффективности ППФП студентов в вузе. 2. Основные факторы неблагоприятного воздействия на организм малоподвижного умственного труда. 3. Содержание основных форм ППФП работника финансово-экономической сферы. Комплексы упражнений. Рекомендуемые источники: 8.1-8.6</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 14. Самоконтроль на занятиях по физической культуре</p>	<p>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: 8.1-8.6</p>	<p>Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное занятие</p>

Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации. Тема практического занятия 1. Физиологическое обоснование необходимости мышечной релаксации	1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Методико-практическое занятие
Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации. Тема практического занятия 2. Методики релаксации	1. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. 2. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Учебно-тренировочное занятие
Тема 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности	1. Понятие работоспособности человека. 2. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. Ортостатическая проба. 3. Стретчинг. Цветотерапия, звукотерапия. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Методико-практическое занятие, учебно-тренировочное 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

Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся аудиторно.

6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются:

- по методико-практическому разделу: регулярное посещение занятий; умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха;

- по практическому разделу: регулярное посещение учебно-тренировочных занятий.

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов

Юноши

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	20	25	30
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек)	30	35	40
4	Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз)	20	25	30
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 10	10-14	> 14

Девушки

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	12
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	15	20	25
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.)	20	25	30
4	Поднятие туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек)	15	18	21
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 12	12-15	> 15

Функциональные пробы и тесты для текущего контроля функциональной подготовленности студентов (юноши, девушки)

№	Функциональные пробы, тесты	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	ЧСС в покое, уд/мин	> 69	69-67	< 66	> 71	71-69	< 68
2	АД систолическое, мм.рт.ст			124-104			124-103
3	АД диастолическое, мм.рт.ст			80-61			81-63
4	Гипоксическая проба Штанге, с	< 62	62-70	> 70	< 60	60-67	> 67
5	Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед.	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0
6	PWC 170, кгм/кг мин	< 13,8	13,8-15,5	>15,5	< 10,5	10,5-12,6	>12,6

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

7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 («Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы»).

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

Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов

№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	Прыжки со скакалкой без сбоев (к-во раз)	100	75	50	40	30	100	75	50	40	30
	Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз)										
	Отжимания в упоре на коленях (к-во раз)										
	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз)										

Промежуточный контроль успеваемости студентов, по медицинским показаниям освобожденных от сдачи зачетных нормативов или полностью освобожденных от практических занятий, осуществляется по итогам оценки письменной работы.

Тематика письменных работ

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития
5. Ловкость (координация) и методика ее развития
6. Гибкость и методика ее развития
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента

8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта

Также студенты, освобожденные от практических занятий, сдают зачет в форме устных ответов на вопросы.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Виды физической культуры.
5. Средства физического воспитания.
6. Дыхательная система.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общее физиологическое значение тренировки.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).
12. Основы рационального питания.
13. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
14. Понятия двигательного умения и навыка;
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
16. Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
17. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.

7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.

Приказ от 23.03.2017 №0557/о «Об утверждении Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативно-правовые акты

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.

Н
У
Р
Е
R
L
I
N
K

Основная литература

1. 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>
2. 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

1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. - Москва : КноРус, 2016. ЭБС Book.ru <https://www.book.ru/book/917088/view/1>
2. 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>
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего

z
a
k
o
n
o
f

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>

4. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / Передельский А.А. - М.:Спорт, 2016. ЭБС Znanium <http://znanium.com/bookread2.php?book=918464>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Информационно-образовательный портал Финансового университета portal.fa.ru
2. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) –<http://el.fa.ru>
- 3 РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
6. Журнал «Физическая культура и спорт» <http://fismag.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В последние годы усиливается роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни населения России, при этом меняется социальный статус физической культуры. В настоящее время сфера профессиональной деятельности специалистов в области экономики и финансов распространяется на все сферы жизни общества. Современному специалисту бакалавру предстоит решать задачи, которые требуют совершенствования обучения и воспитания, ориентированности на

индивидуальный подход к формированию компонентов здоровья человека, его психическому и физическому развитию с учетом двигательной подготовленности.

Студенту финансового университета следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания вуза он мог самостоятельно выбрать вид индивидуальных занятий, необходимые средства для решения поставленных задач, методы работы, умел грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку, а главное, – имел бы сформированное представление о здоровом образе жизни и способах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий, а также от систематической работы по освоению техники двигательных действий. Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме. В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются: учебники и учебные пособия, 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

11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус ESET Endpoint Security

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
- Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>
- Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>
- Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:

Не предусмотрены.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.