

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**  
(Финансовый университет)

**Уральский филиал Финуниверситета**

Кафедра «Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Уральского филиала



А.А. Якушев  
«17» февраль 2021 г.

**С.В. Михайлова**  
**Физическая культура и спорт**  
**Рабочая программа дисциплины**  
для студентов очной формы обучения  
всех направлений подготовки  
(программа подготовки бакалавров)

Рекомендовано Ученым советом филиала  
(протокол № 29 от 16.02.2021г.)

Одобрено заседанием кафедры «Социально-гуманитарных и естественно-  
научных дисциплин» (протокол № 07 от 09.02.2021г.)

Челябинск 2021

**УДК 769**  
**ББК 75.1**

**Рецензент: И.А. Кравченко – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»**

**С.В. Михайлова**

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для студентов очной формы обучения всех направлений (программа подготовки бакалавров) – Челябинск: Уральский филиал Финуниверситета кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины», 2021. – 37 с.

В рабочей программе дисциплины определены ее цель, место в структуре ООП, требования к результатам освоения дисциплины, содержание программы, тематика практических занятий, формы самостоятельной работы, оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Учебное издание

**Михайлова Светлана Викторовна**  
**Физическая культура и спорт**

Рабочая программа дисциплины

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине.....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины(модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий .....	6
5.1. Содержание дисциплины .....	6
5.2. Учебно-тематический план .....	7
5.3. Содержание семинаров, практических занятий .....	11
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	16
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	17
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	17
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	21
7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе усвоения образовательной программы.....	21
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.....	27
7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.....	31
7.4. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.....	34
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	34
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	36
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..	36
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	36
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	37

## 1. Наименование дисциплины

Наименование дисциплины – «Физическая культура и спорт».

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

Направления подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»

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.	<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>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической культуры;</li> <li>- границы интенсивности физических нагрузок;</li> <li>- приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</li> <li>-определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела;</li> </ul>

Направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное

## управление»

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК -7	Способен 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>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической культуры;</li> <li>- границы интенсивности физических нагрузок;</li> <li>- приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</li> <li>- определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;</li> <li>- составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>- способами самоконтроля за физической нагрузкой.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической культуры;</li> <li>- границы интенсивности</li> </ul>

		здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой. <b>Уметь:</b> -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; -определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям; -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела; <b>Владеть:</b> - практическими умениями и навыками,
--	--	---	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт», входит в базовую часть социально-гуманитарного модуля образовательных программ всех направлений подготовки.

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

Трудоемкость дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения составляет в базовой части программы 72 часа (2 зачетные единицы).

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<i>Контактная работа - Аудиторные занятия</i>	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
Семинары, практические занятия	70	70
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**

#### **Направления 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

*Теоретические занятия* (1 лекция). Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт». Контроль успеваемости. Спортивные сооружения филиала. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др.

*Практические занятия* (собственно учебно-тренировочные и методико-практические) 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.

### **Лекция**

#### **Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений (1 час)**

Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине.

#### **Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (1 час)**

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости.

### **Практический раздел**

Тематика практических занятий разрабатывается в соответствии со спецификой видов спорта, культивирующихся в филиале.

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).

Тема 4. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.

Тема 5. Методика оценки физической подготовленности.

Тема 6. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.

Тема 7. Методики реабилитации дыхательной системы.

Тема 8. Методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.

Тема 9. Методики реабилитации опорно-связочного аппарата.

Тема 10. Методики реабилитации органов зрения.

Тема 11. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.

Тема 12. Методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 14. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.

Тема 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.

## 5.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для всех направлений и профилей подготовки

№ П/П	Наименование темы (раздела) дисциплины	Всего	Лекции	Методико-практ. занятия	Занятия в интерактивных формах	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура как система физических упражнений	5	1	4	1	-	Устный опрос
2	<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	1	4	1	-	Устный опрос
3	<b>Тема 3.</b> Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	5	-	4	2		Устный опрос
4	<b>Тема 4.</b> Методика	4	-	4	1		Оценка техники

	оценки физического развития и функционального состояния организма.						выполнения упражнений
5	<b>Тема 5.</b> Методика оценки физической подготовленности.	4	-	4	1		Оценка техники выполнения упражнений
6	<b>Тема 6.</b> Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	4	-	4	2		Оценка техники выполнения упражнений
7	<b>Тема 7.</b> Методики реабилитации и дыхательной системы.	4	-	4	1		Оценка техники выполнения упражнений
8	<b>Тема 8.</b> Методики реабилитации и сердечно-сосудистой системы.	4	-	4	1		Устный опрос. Оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
9	<b>Тема 9.</b> Методики реабилитации и опорно-связочного аппарата.	4	-	4	2		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
10	<b>Тема 10.</b> Методики реабилитации и органов	4	-	4	2		Устный опрос. Качественная оценка

	зрения.						выполнения индивидуальных комплексов упражнений
11	<b>Тема 11.</b> Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.	4	-	4	2		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
12	<b>Тема 12.</b> Методы проведения учебно-тренировочных занятий.	4	-	4	2		Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов
13	<b>Тема 13.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	6	-	6	4		Опрос
14	<b>Тема 14.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6	-	6	1		Оценка техники выполнения упражнений
15	<b>Тема 15.</b> Средства и методы мышечной релаксации.	6	-	6	1		Оценка техники выполнения упражнений

16	<b>Тема 16.</b> Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	4	-	4	1		Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
Итого:		72	2	70	25		
В %					34,7%		

### 5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Учебно-тренировочные занятия у студентов основной и подготовительной медицинских групп, базируются на использовании разнообразных физических упражнений, которые подбираются в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания (воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнений, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

#### Направления 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

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 1.	1. Основные виды физической культуры. 2. Влияние занятий физической культуры на организм человека. 3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.5., 9.1	Практическое занятие
Тема 2.	1. Санитарно-гигиенические	Практическое

	<p>требования к занятиям.</p> <p>2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.</p> <p>3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах.</p> <p>4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.2,9.1,9.2</p>	занятие
Тема 3.	<p>1. Основные виды выносливости и их проявления.</p> <p>2. Средства развития выносливости на занятиях.</p> <p>3. Особенности выполнения технических элементов.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1,8.5,9.1</p>	Практическое занятие
Тема 4.	<p>1. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов.</p> <p>2. Развивающая направленность отдельных базовых технических элементов.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1,8.3, 9.1</p>	Практическое занятие
Тема 5.	<p>1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений.</p> <p>2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.</p>	Практическое занятие

	<p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.2,8.10, 9.2</p>	
Тема 6.	<p>1. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин на занятиях. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток.</p> <p>2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм.</p> <p>3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры.</p> <p>4. Особенности содержания занятий для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.2,8.10, 8.6</p>	Практическое занятие
Тема 7.	<p>1. Основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5</p>	Практическое занятие
Тема 8.	<p>1. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>2. Методы самооценки с применением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение).</p> <p>3. Функциональные нагрузочные пробы.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из</b></p>	Практическое занятие

	<p><b>разделов</b> <b>8,9</b> 8.1,8.5, 8.11, 9.1, 9.2</p>	
Тема 9.	<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 ЛФК. Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия. 3. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (Аква-аэробика) как эффективное средство реабилитации. <b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1,8.5</p>	Практическое занятие
Тема 10.	<p>1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. 3. Физические упражнения для мышечной системы глаз. <b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1,8.5</p>	Практическое занятие
Тема 11.	<p>1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для</p>	Практическое занятие

	<p>психомоторной тренировки.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1,8.5</p>	
Тема 12.	<p>1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростовесового индекса).</p> <p>2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов).</p> <p>3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1, 9.1,9.2</p>	Практическое занятие
Тема 13.	<p>1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит)показатели самоконтроля.</p> <p>2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1, 8.2,8.5</p>	Практическое занятие
Тема 14.	1.Особенности воздействия	Практическое

	<p>упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.</p> <p>2 Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p>3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1, 8.5, 8.6, 8.11</p>	занятие
Тема 15.	<p>1. Понятие усталости, утомления и переутомления.</p> <p>2. Мышечная напряженность.</p> <p>3. Средства и методы мышечной релаксации.</p> <p>4. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги.</p> <p>5. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1, 8.5</p>	Практическое занятие
Тема 16.	<p>1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>3. Регулярность занятий. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов</b> <b>8,9</b> 8.1, 8.5</p>	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**

Самостоятельная работа студентов проводится во внеаудиторное время, с обязательной консультацией преподавателя кафедры.

Целью самостоятельной работы студента, является изучить (еще более полно) закономерности физического воспитания, включающие особенности формирования знаний по теории и практике физического воспитания, обучения техническим приемам (из различных видов спорта),воспитание физических качеств, способностей и др. Овладение студентом знаниями по теории и практике физического воспитания наряду с систематическими занятиями физическими упражнениями, позволит создать ему необходимые предпосылки (хорошая работоспособность, крепкое здоровье, достаточный уровень общей физической подготовки и др.) для успешной реализации своих возможностей, способностей в будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов подразделяется на два основных раздела:

1. Внеаудиторная работа по формированию теоретических знаний в области физической культуры личности:

- овладение основами теории и практики физической культуры, современными знаниями теории, методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;
- работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка сообщений, рефератов, презентаций по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;

2. Самостоятельные (дополнительные) занятия физическими упражнениями, различными видами спорта или системами физических упражнений.

На кафедре разработаны следующие формы дополнительных и самостоятельных занятия:

- дополнительные занятия по видам спорта;
- межфакультетские, межвузовские и городские соревнования;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля);
- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом).
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **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; выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

***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	Поднимание 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

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу. Темы письменных работ согласовываются с преподавателем.

Срок сдачи работы – не менее чем за 2 недели до зачета; объем – до 10 страниц; шрифт – Times New Roman, 14 пт, интервал – 1,5. Качество письменной работы оценивается по основным критериям, приведенных в таблице. Сумма набранных баллов является оценкой текущего контроля (аттестации).

Оценка письменной работы студента.

Критерий	Требование к работе студента	Макс. количество баллов
Знание и понимание материала	Соответствие содержания теме; формулировка проблемы; определение рассматриваемых понятий четко и полно; самостоятельность выполнения работы.	5
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность иллюстративного материала.	5
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	4
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (от титульного	2

	листа до списка источников).	
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи, объема работы, формата текста.	2

Результаты оценки (максимально 20 баллов) вносятся в аттестационные ведомости и журнал учебной группы преподавателя, ведущего практические занятия.

### *Примерная тематика рефератов*

1. **Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека** (утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
2. **Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.**
3. **Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.**
4. **Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.**
5. **Критерии оценки самоконтроля** (дневник самоконтроля, методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности).
6. **Методические принципы и методы физического воспитания** (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания; регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и др.
7. **Мониторинг индивидуального уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов.**
8. **Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания** (цели, задачи, содержание).
9. **Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки**  
(ППФП, необходимость подготовки человека к труду, социально-экономическая необходимость, определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания, содержание, факторы, влияющие на содержание).
10. **Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки** (методика подбора средств ППФП, организация, формы и средства в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время, система контроля

профессионально-прикладной физической подготовленности студентов).

**11. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.**

**12. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.**

**13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**14. Производственная гимнастика (вводная гимнастика; физкультурная пауза;**

физкультурная минутка; микропауза активного отдыха, методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня).

**15. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента, изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения, степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов).**

**16. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.**

**17. Биологические ритмы и работоспособность.**

**18. Движение и здоровье.**

**19. Влияние неблагоприятных условий внешней среды на организм человека.**

**20. Наследственность и меры здравоохранения.**

**21. Утренняя гигиеническая гимнастика (цели, задачи, методика составления гимнастических комплексов).**

**22. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**23. Сердце и физические упражнения.**

**24. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.**

**25. Питание и контроль за массой тела.**

**26. Основные положения методики закаливания.**

**27. Характеристика заболевания и лечебная физкультура (тема выбирается в зависимости от заболевания студента).**

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

**7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе усвоения образовательной программы**

**Структура планируемых результатов обучения по дисциплине  
очная форма обучения  
Направления подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»**

Тема	Код компетенции	Конкретизация компетенции
1.Физическая культура как система физических упражнений.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> основные понятия, функции физической культуры, направления физической культуры; <b>Уметь:</b> самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями и дополнительной научной литературой для расширения и углубления полученного объема знаний в аудиторной лекции преподавателя;
2.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> технику безопасности при занятиях физической культурой в зале и на стадионе; <b>Уметь:</b> соблюдать меры предосторожности на занятиях физической культурой и спортом;
3.Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> виды выносливости и их проявления, средства развития выносливости на занятиях, особенности выполнения технических элементов. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения технически правильно.
4.Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов; развивающую направленность отдельных базовых технических элементов; <b>Уметь:</b> применять полученные знания для оценки индивидуальной физической подготовленности;
5.Методика оценки физической подготовленности.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> основные понятия: физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность; способы и методики оценки физического состояния; <b>Уметь:</b> подбирать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными показателями и поставленными задачами;
6.Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; функциональную активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха. <b>Уметь:</b> применять изученные средства физической культуры и спорта для индивидуального физического совершенствования;
7.Методики реабилитации	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> основные физические упражнения для

дыхательной системы.		реабилитации дыхательной системы; <b>Уметь:</b> выполнять упражнения (комплексы упражнений) для стабилизации работы дыхательной системы;
8.Методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; методы самооценки с применением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение),функциональные нагрузочные пробы; <b>Уметь:</b> подбирать упражнения для составления комплекса физических упражнений общей и специальной направленности;
9.Методики реабилитации опорно-связочного аппарата.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие); показания и противопоказания к занятиям; использование средств ЛФК. <b>Уметь:</b> подбирать физические упражнения в зависимости от имеющихся показаний;
10.Методики реабилитации органов зрения.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> цели и задачи самостоятельных занятий; методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью; физические упражнения для мышечной системы глаз. <b>Уметь:</b> анализировать самостоятельные занятия физической культурой; выполнять упражнения для мышечной системы глаз.
11.Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов; методику аутогенной тренировки. <b>Уметь:</b> разрабатывать с участием преподавателя комплекс упражнений для психомоторной тренировки;
12.Методы проведения учебно-тренировочных занятий.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> критерии уровня физического развития; основные показатели уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса); антропометрические стандарты, индексы физического развития; <b>Уметь:</b> применять тесты для оценки физической подготовленности;
13.Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> особенности ППФП студентов по избранной специальности; основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; <b>Уметь:</b> с помощью преподавателя подбирать упражнения для составления комплексов ППФК;
14.Методика	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> объективные и субъективные показатели

индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.		самоконтроля; способы оптимизация физических нагрузок; <b>Уметь:</b> вести дневник самоконтроля и тренировочных нагрузок;
15.Средства и методы мышечной релаксации.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> средства и методы мышечной релаксации; <b>Уметь:</b> использовать дополнительные средства повышения работоспособности в повседневной деятельности.
16.Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> функциональные пробы и тесты для оценки состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. <b>Уметь:</b> применять функциональные пробы и тесты для оценки состояния функциональных систем организма.

### Направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Тема	Код компетенции	Конкретизация компетенции
1.Физическая культура как система физических упражнений.	<b>УК-7</b>	<b>Знать:</b> основные понятия, функции физической культуры, направления физической культуры; <b>Уметь:</b> самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями и дополнительной научной литературой для расширения и углубления полученного объема знаний в аудиторной лекции преподавателя; <b>Владеть:</b> приемами эффективного освоения физических упражнений.
2.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	<b>УК-7</b>	<b>Знать:</b> технику безопасности при занятиях физической культурой в зале и на стадионе; <b>Уметь:</b> соблюдать меры предосторожности на занятиях физической культурой и спортом; <b>Владеть:</b> навыками оказания страховки при занятиях на снарядах.
3.Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	<b>УК-7</b>	<b>Знать:</b> виды выносливости и их проявления, средства развития выносливости на занятиях, особенности выполнения технических элементов. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения технически правильно; <b>Владеть:</b> приемами выполнения базовых упражнений.
4.Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	<b>УК-7</b>	<b>Знать:</b> физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов; развивающую направленность отдельных базовых технических элементов; <b>Уметь:</b> применять полученные знания для оценки индивидуальной физической подготовленности; <b>Владеть:</b> навыками выполнения тестов.

5.Методика оценки физической подготовленности.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> основные понятия: физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность; способы и методики оценки физического состояния;</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными показателями и поставленными задачами;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования различных средств для развития отдельных физических качеств.</p>
6.Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; функциональную активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.</p> <p><b>Уметь:</b> применять изученные средства физической культуры и спорта для индивидуального физического совершенствования;</p> <p><b>Владеть:</b> приемами эффективного освоения упражнений при занятиях ОФП и СФП.</p>
7.Методики реабилитации дыхательной системы.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы;</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять упражнения (комплексы упражнений) для стабилизации работы дыхательной системы;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями индивидуального применения средств физической культуры.</p>
8.Методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; методы самооценки с применением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение),функциональные нагрузочные пробы;</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать упражнения для составления комплекса физических упражнений общей и специальной направленности;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями использования полученных знаний при составлении комплексов упражнений для самостоятельных занятий.</p>
9.Методики реабилитации опорно-связочного аппарата.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие); показания и противопоказания к занятиям; использование средств ЛФК.</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать физические упражнения в зависимости от имеющихся показаний;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями использования данных методик для индивидуального применения.</p>
10.Методики реабилитации органов зрения.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> цели и задачи самостоятельных занятий; методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной</p>

		<p>направленностью; физические упражнения для мышечной системы глаз.</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать самостоятельные занятия физической культурой; выполнять упражнения для мышечной системы глаз.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями использования данных методик для индивидуального применения.</p>
11. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов; методику аутогенной тренировки.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать с участием преподавателя комплекс упражнений для психомоторной тренировки;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями использования данных методик для индивидуального применения.</p>
12. Методы проведения учебно-тренировочных занятий.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> критерии уровня физического развития; основные показатели уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса); антропометрические стандарты, индексы физического развития;</p> <p><b>Уметь:</b> применять тесты для оценки физической подготовленности;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками регулирования нагрузки в зависимости от физического состояния.</p>
13. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> особенности ППФП студентов по избранной специальности; основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля;</p> <p><b>Уметь:</b> с помощью преподавателя подбирать упражнения для составления комплексов ППФК;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками выполнения физических упражнений ППФК.</p>
14. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> объективные и субъективные показатели самоконтроля; способы оптимизация физических нагрузок;</p> <p><b>Уметь:</b> вести дневник самоконтроля и тренировочных нагрузок;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями выполнения упражнений для развития физических качеств.</p>
15. Средства и методы мышечной релаксации.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> средства и методы мышечной релаксации;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать дополнительные средства повышения работоспособности в повседневной деятельности;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками выполнения упражнений для мышечной релаксации.</p>
16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> функциональные пробы и тесты для оценки состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам.</p>

		<p><b>Уметь:</b> применять функциональные пробы и тесты для оценки состояния функциональных систем организма;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями проведения функциональных проб и расчета результатов.</p>
--	--	--

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

### Шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	<i>Зачтено (50-69)</i>	<i>Зачтено (70-85)</i>	<i>Зачтено (86-100)</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>УК-6/УК-7</b>	<i>Обсуждение вопросов по темам/реферат</i>	<i>Обсуждение вопросов по темам/реферат</i>	<i>Обсуждение вопросов по темам/ реферат</i>
	<i>нормативы</i>	<i>нормативы</i>	<i>нормативы</i>

### Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Оценка уровня сформированности компетенции

<i>Показатели оценивания-индикаторы</i>	<i>Критерии оценивания компетенций</i>	<i>Шкала оценивания</i>
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p><b>Знать:</b></p> <p>- средства и методы физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>-оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</p>	<i>Пороговый уровень</i>
	<p><b>Знать:</b></p> <p>- средства и методы физической культуры;</p> <p>- границы интенсивности физических нагрузок;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>-оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</p>	<i>Продвинутый уровень</i>
	<p><b>Знать:</b></p> <p>- средства и методы физической культуры;</p>	<i>Высокий уровень</i>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- границы интенсивности физических нагрузок;</li> <li>- приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</li> <li>-определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;</li> </ul>	
2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц,</li> </ul>	<i><b>Пороговый уровень</b></i>
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела.</li> </ul>	<i><b>Продвинутый уровень</b></i>
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физической культурой;</li> <li>- методики самоконтроля.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела, контролировать и анализировать физическую нагрузку при выполнении комплексов упражнений.</li> </ul>	<i><b>Высокий уровень</b></i>

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка уровня сформированности компетенции

<i><b>Показатели оценивания-</b></i>	<i><b>Критерии оценивания</b></i>	<i><b>Шкала оценивания</b></i>
--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

<i>индикаторы</i>	<i>компетенций</i>	
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p><b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b> - оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими умениями и навыками для выполнения физических упражнений.</p>	<i>Пороговый уровень</i>
	<p><b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;</p> <p><b>Уметь:</b> - оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; - определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств.</p>	<i>Продвинутый уровень</i>
	<p><b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Уметь:</b> - оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; - определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям; - составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела;</p> <p><b>Владеть:</b></p>	<i>Высокий уровень</i>

	<p>- практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <p>- способами самоконтроля за физической нагрузкой.</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>Знать:</b></p> <p>- технику безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- практическими умениями и навыками для выполнения физических упражнений.</p>	<p><i><b>Пороговый уровень</b></i></p>
	<p><b>Знать:</b></p> <p>- средства и методы физической культуры;</p> <p>- границы интенсивности физических нагрузок;</p> <p>- приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>-оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</p> <p>-определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств.</p>	<p><i><b>Продвинутый уровень</b></i></p>
	<p><b>Знать:</b></p> <p>- средства и методы физической культуры;</p> <p>- границы интенсивности физических нагрузок;</p> <p>- приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;</p> <p>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>- технику безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>-оценивать эффективность</p>	<p><i><b>Высокий уровень</b></i></p>

	<p>использования применяемых средств физической культуры;</p> <p>-определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;</p> <p>-составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <p>- способами самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	
--	--	--

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.

Работа в семестре, является оценкой посещаемости практических и теоретических (лекционных) занятий. Учитывается количество посещенных занятий из расчета 20-ти баллов. Также принимаются во внимание дополнительные критерии оценки. Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (реферат) (темы согласовываются с преподавателем учебной группы).

#### Зачет – результат сдачи зачётных нормативов

Примерные зачётные требования по общей физической подготовке представлены в таблице.

#### *Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов*

№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжки со скакалкой без сбоев (к-во раз)	100	75	50	40	30	100	75	50	40	30
2	Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз)	40	35	30	25	15	-	-	-	-	-
2.1	Отжимания в упоре на коленях (к-во раз)	-	-	-	-	-	25	20	15	10	5
3	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени	60	50	40	30	25	60	50	40	30	25

согнуты (к-во раз)										
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Затем рассчитывается среднее арифметическое значение, и выставляются баллы к зачету.

Оценка сдачи зачётных нормативов

х среднее	Оценка	Баллы к зачету
4,6-5,0	отлично	60
3,6-4,5	хорошо	45
3,0-3,5	удовлетворительно	30
Ниже 2,9	Не удовлетворительно	15

Студенты «специальной медицинской группы» (занимающиеся лечебной физкультурой или оздоровительным плаванием) на зачете показывают технику специальных лечебных комплексов изученных в течение семестра.

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат).

#### ***Примерная тематика***

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.

#### *Примерные вопросы к зачету*

1. Понятия физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и ее задачи.
4. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
5. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
6. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм человека.
8. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
9. Основные формы физической культуры в России.
10. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студентов в процессе учебного года.
11. Принципы физического воспитания.
12. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их характеристика и различия.
14. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
15. Массовый спорт и спорт высших достижений.
16. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.  
Критерии физического развития и физической подготовленности.

17. Самоконтроль. Основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
20. Формы лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика, массаж, баня.
21. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
22. Взаимосвязь физического и интеллектуального развития в процессе становления специалиста.
23. Двигательный режим специалиста. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
24. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
25. Физические качества и методы их воспитания.

#### **7.4. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов**

1. 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»
2. Приказ от 01.12.2017 № 2132/о «О внесении изменений в Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».
3. Приказ от 10.10.2018 № 1873/о «О внесении изменений в Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете»

#### **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).

##### ***Рекомендуемая литература***

##### **Основная:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — Бакалавриат. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931924>

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыщарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Серия: Образовательный процесс). — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438432>

6. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. - 128 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

7. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706). — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020823>

#### **Дополнительная**

8. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под ред. Н. Ж.

Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442094>

9. Астахова, М.В. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Бер-лин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

10. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444017>

11. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/615114>

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

<i>Наименование ресурса</i>	<i>Электронный адрес</i>
<b>ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА БИЗНЕСА И БАЗЫ ДАННЫХ</b>	
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Официальный сайт ВФСК ГТО	<a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a>
<i>ЛИТЕРАТУРА В INTERNET</i>	
Библиотека «Полка букиниста»	<a href="http://polbu.ru/">http://polbu.ru/</a>
Каталог ресурсов в помощь студенту	<a href="http://edu.uapa.ru/elibrary/">http://edu.uapa.ru/elibrary/</a>
Книжная поисковая система eVdb	<a href="http://www.evdb.ru/">http://www.evdb.ru/</a>

### 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

<b>Наименование методических материалов для обучающихся</b>	<b>Год утверждения</b>	<b>Местонахождение материала (ссылка на ИОП, информационный стенд департамента/кафедры/филиала, др.)</b>
Методические указания	2017	<a href="http://www.old.fa.ru/fil/chair-chelyabinsk-filos/dis/Pages/default.aspx">http://www.old.fa.ru/fil/chair-chelyabinsk-filos/dis/Pages/default.aspx</a>

**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:**

1. Информационно-образовательный портал Финуниверситета:  
<http://portal.ufrf.ru>.

## **11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:**

Не используются

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

В Уральском филиале Финуниверситета имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории. Спортивный зал оборудован для проведения спортивных игр и ОФП. Имеется легкоатлетический стадион (гимназия №23).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно образовательную среду организации.(каб.№12.)Конфигурация компьютерных классов (Челябинск, ул. Работниц, 58).