

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**

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины .....	3
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине .....	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся ....	4
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий .....	5
5.1. Содержание дисциплины .....	7
5.2. Учебно-тематический план.....	9
5.3. Содержание семинаров, практических занятий .....	12
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	21
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы .....	21
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	22
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	25
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, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем .....	36
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	37

## 1. Наименование дисциплины

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

### 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 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> <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 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>  -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>  - практическими умениями и навыками,</p>
--	--	--	---

### 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>  - 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>Знать:</b>  - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;  - технику безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Уметь:</b>  -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела;</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной базовой части образовательной программы по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» и реализуется в рамках элективных дисциплин.

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся**  
очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего (в зачетных единицах/ часах)	Семестр (модуль) 2,3,4,5,6 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	328	328

<i>Контактная работа - Аудиторные занятия</i>	306	2/68 3/68 4/68 5/68 6/34
Семинары, практические занятия	306	306
<i>Самостоятельная работа</i>	22	6/22
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 (ОФП)**

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Общие представления о здоровье. Современные взгляды о составляющих здоровья. Здоровый образ жизни как главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни.

Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Диагностика состояния организма. Методы оценки физического состояния. Антропометрические показатели стандарты. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тема 3. ОФП и СФП.

Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений. Базовые силовые упражнения. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп.

Тема 4. Методика оценки физической подготовленности.

Физическая подготовленность. Оценка функциональной подготовленности.

Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям изменения массы тела.

Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.

Методики реабилитации дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-связочного аппарата, органов зрения.

Тема 7. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.

Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.

Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП.

Принципы, средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы, средства и контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе.

Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами ОФП.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем упражнений.

Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации.

Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации: метод подражания, метод удобного положения лежа, метод смены напряжения и расслабления мышц, дыхание по кругу, словесный метод. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Тема 12. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.

Классификация функциональных проб. Неспецифические функциональные пробы. Методики проведения функциональных проб.

Тема 13. Оценка физической подготовленности студента.

Сдача контрольных нормативов.

### **5.1. Содержание дисциплины спортивные игры (волейбол)**

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Основы здорового образа жизни.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие представления о здоровье. Современные взгляды о составляющих здоровья. Здоровый образ жизни как главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни.

Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.

Диагностика состояния организма. Методы оценки физического состояния. Антропометрические показатели стандарты. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тема 3. ОФП и СФП в спортивных играх.

Средства и методы развития физических способностей. Общая характеристика спортивных игр. Базовые упражнения в волейболе.

Тема 4. Методика оценки физической подготовленности.

Физическая подготовленность. Оценка функциональной подготовленности.

Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям изменения массы тела.

Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.

Методики реабилитации дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-связочного аппарата, органов зрения.

Тема 7. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.

Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. Принципы, средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы, средства и контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе.

Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами спортивных игр. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем упражнений.

Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации. Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации: метод подражания, метод удобного положения лежа, метод смены напряжения и расслабления мышц, дыхание по кругу, словесный метод. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Тема 12. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов. Классификация функциональных проб. Неспецифические функциональные пробы. Методики проведения функциональных проб.

Тема 13. Оценка физической подготовленности студента. Сдача контрольных нормативов.

### **5.1. Содержание дисциплины (легкая атлетика)**

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общие представления о здоровье. Современные взгляды о составляющих здоровья. Здоровый образ жизни как главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни.

Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Диагностика состояния организма. Методы оценки физического состояния. Антропометрические показатели стандарты. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Тема 3. ОФП и СФП в легкой атлетике.

Средства и методы развития физических способностей. Общая характеристика вида спорта.

Тема 4. Методика оценки физической подготовленности.

Физическая подготовленность. Оценка функциональной подготовленности.

Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям изменения массы тела.

Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.

Методики реабилитации дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-связочного аппарата, органов зрения.

Тема 7. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.

Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.

Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

Принципы, средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы, средства и контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе.

Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами легкой атлетики.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем упражнений.

Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации.

Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации: метод подражания, метод удобного положения лежа, метод смены напряжения и расслабления мышц, дыхание по кругу, словесный метод. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Тема 12. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.

Классификация функциональных проб. Неспецифические функциональные пробы. Методики проведения функциональных проб.

Тема 13. Оценка физической подготовленности студента.

Сдача контрольных нормативов.



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

## 5.2. Учебно-тематический план (ОФП)

№ п/п	Наименование (разделов) дисциплин	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
1	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Основы здорового образа жизни.	6	2	-	2	1	4	Устный опрос.
2	Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	4	2	-	2	1	2	Устный опрос.
3	ОФП и / или СФП	240	240	-	240	120		Оценка техники выполнения упражнений
4	Методика оценки физической подготовленности.	4	2	-	2	1	2	Устный опрос.
5	Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	14	10	-	10	2	4	Устный опрос.
6	Методики реабилитации различных систем организма.	10	10	-	10	1		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений.
7	Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.	10	10	-	10	1		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений.
8	Методы проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП	2	2	-	2	1		Устный опрос.
9	Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной	14	10	-	10	1	4	Оценка техники выполнения упражнений.

	физической подготовки.							
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами ОФП.	10	10	-	10	2		Оценка техники выполнения упражнений.
11	Средства и методы мышечной релаксации.	4	4	-	4	1		Оценка техники выполнения упражнений.
12	Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	8	4	-	4	1	4	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений.
13	Оценка физической подготовленности студента.	2	2		2			Контрольные нормативы
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>133</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>						<b>40,5%</b>		

## 5.2. Учебно-тематический план (спортивные игры(волейбол))

№ п/п	Наименование (разделов) дисциплин	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Все го	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основы здорового образа жизни.	6	2	-	2	1	4	Устный опрос.
2	Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	4	2	-	2	1	2	Устный опрос.
3	ОФП и СФП в спортивных играх	240	240	-	240	120		Оценка техники выполнения упражнений
4	Методика оценки физической подготовленности.	4	2	-	2	1	2	Устный опрос.
5	Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	14	10	-	10	2	4	Устный опрос.

6	Методики реабилитации различных систем организма.	10	10	-	10	1		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений.
7	Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.	10	10	-	10	1		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений.
8	Методы проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу	2	2	-	2	1		Устный опрос.
9	Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	14	10	-	10	1	4	Оценка техники выполнения упражнений.
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами спортивных игр.	10	10	-	10	2		Оценка техники выполнения упражнений.
11	Средства и методы мышечной релаксации.	4	4	-	4	1		Оценка техники выполнения упражнений.
12	Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	8	4	-	4	1	4	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений.
13	Оценка физической подготовленности студента.	2	2		2			Контрольные нормативы
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>133</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>						<b>40,5%</b>		

## 5.2. Учебно-тематический план (легкая атлетика)

№ п/п	Наименование (разделов) дисциплин	Трудоемкость в часах					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Все го	Аудиторная работа					
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
1	Техника	6	2	-	2	1	4	Устный опрос.

	безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.							
2	Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	4	2	-	2	1	2	Устный опрос.
3	ОФП и СФП в легкой атлетике.	240	240	-	240	120		Оценка техники выполнения упражнений
4	Методика оценки физической подготовленности.	4	2	-	2	1	2	Устный опрос.
5	Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	14	10	-	10	2	4	Устный опрос.
6	Методики реабилитации различных систем организма.	10	10	-	10	1		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений.
7	Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.	10	10	-	10	1		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений.
8	Методы проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу	2	2	-	2	1		Устный опрос.
9	Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	14	10	-	10	1	4	Оценка техники выполнения упражнений.
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами легкой атлетики.	10	10	-	10	2		Оценка техники выполнения упражнений.

11	Средства и методы мышечной релаксации.	4	4	-	4	1		Оценка техники выполнения упражнений.
12	Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	8	4	-	4	1	4	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений.
13	Оценка физической подготовленности студента.	2	2		2			Контрольные нормативы
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>306</b>	<b>-</b>	<b>306</b>	<b>133</b>	<b>22</b>	
<b>Итого в %</b>						<b>40,5%</b>		

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий ОФП

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. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Основы здорового образа жизни.	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1 - 8.5, 8.10, 9.1,9.2	Практическое занятие
Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса 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). <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5, 9.1,9.2	Практическое занятие
Тема 3. ОФП и / или СФП	1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. 3. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин	Практическое занятие

	<p>на занятиях. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток.</p> <p>4. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм.</p> <p>5. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры.</p> <p>6. Особенности содержания занятий для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.2,8.10, 9.2</p>	
Тема 4. Методика оценки физической подготовленности	<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 8,9</b> 8.1, 8.2,8.5</p>	Практическое занятие
Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	<p>1. Методы самооценки с применением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение).</p> <p>2. Функциональные нагрузочные пробы.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5, 9.1, 9.2</p>	Практическое занятие
Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.	<p>1.Основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы</p> <p>2. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>3. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.</p> <p>4.Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств ЛФК.</p> <p>5.Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия.</p> <p>6. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (Аква-аэробика) как эффективное средство реабилитации.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5, 8.6</p>	Практическое занятие

<p>Тема 7. 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. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП</p>	<p>1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.2</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>1. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых технических элементов. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5,9.1</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами ОФП.</p>	<p>1. Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. 2. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей. 3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.2,8.5</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации.</p>	<p>1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. 4. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. 5. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.2, 8.5</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 12. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.</p>	<p>1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. 2. Регулярность занятий. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия. <b>Рекомендуемые источники из разделов</b></p>	<p>Практическое занятие</p>

	<b>8,9</b> 8.1, 8.5	
Тема 13. Оценка физической подготовленности студента.	1.Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1	Практическое занятие

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)

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. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основы здорового образа жизни.	1.Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.3,8.4,8.9, 9.1,9.2	Практическое занятие
Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, росто-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). <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 9.1,9.2	Практическое занятие
Тема 3. ОФП и СФП в спортивных играх.	1. ОФП И СФП в спортивных играх. 2. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин на занятиях. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 3. Влияние спортивных игр, физических нагрузок на женский организм. 4. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 5. Особенности содержания занятий для женщин. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.3,8.4, 9.2	Практическое занятие



<p>Тема 4. Методика оценки физической подготовленности</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. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.3,8.9</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.</p>	<p>1. Методы самооценки с применением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение). 2. Функциональные нагрузочные пробы. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5, 9.1, 9.2</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.</p>	<p>1.Основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы 2. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. 3. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. 4.Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств ЛФК. 5.Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия. 6. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (Аква-аэробика) как эффективное средство реабилитации. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.3</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 7. 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. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.5</p>	<p>Практическое занятие</p>
<p>Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм.</p>	<p>1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной</p>	<p>Практическое занятие</p>

	направленностью. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.3,8.4,8.9	
Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых технических элементов. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1,8.3,9.1	Практическое занятие
Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами спортивных игр.	1. Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. 2. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей. 3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.3,8.4	Практическое занятие
Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации.	1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. 4. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. 5. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.3	Практическое занятие
Тема 12. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. 2. Регулярность занятий. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.5	Практическое занятие
Тема 13. Оценка физической подготовленности студента.	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1	Практическое занятие

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.	Практическое занятие

здорового образа жизни.	<p>2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.</p> <p>3. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b></p> <p>8.1,9.1,9.2</p>	
Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	<p>1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, росто-весового 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 8,9</b></p> <p>8.1, 9.1,9.2</p>	Практическое занятие
Тема 3. ОФП и СФП в легкой атлетике.	<p>1. ОФП И СФП в легкой атлетике.</p> <p>2. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин на занятиях. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток.</p> <p>3. Влияние легкой атлетики на женский организм.</p> <p>4. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры.</p> <p>5. Особенности содержания занятий для женщин.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b></p> <p>8.1,8.2,8.5, 9.2</p>	Практическое занятие
Тема 4. Методика оценки физической подготовленности	<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 8,9</b></p> <p>8.1, 8.2,8.3</p>	Практическое занятие
Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга	1. Методы самооценки с применением специальных опросников	Практическое занятие

физического здоровья.	<p>САН(самочувствие, активность, настроение).</p> <p>2. Функциональные нагрузочные пробы.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b></p> <p>8.1,8.5, 9.1, 9.2</p>	
Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.	<p>1.Основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы</p> <p>2. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>3. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.</p> <p>4.Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств ЛФК.</p> <p>5.Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия.</p> <p>6. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (Аква-аэробика) как эффективное средство реабилитации.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b></p> <p>8.1,8.5</p>	Практическое занятие
Тема 7. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.	<p>1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p> <p>2. Методика аутогенной тренировки.</p> <p>3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b></p> <p>8.1,8.5</p>	Практическое занятие
Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.	<p>1. Определение цели и задач самостоятельных занятий.</p> <p>2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью.</p> <p><b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b></p> <p>8.5,8.8</p>	Практическое занятие
Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	<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 8,9</b></p> <p>8.1,8.5,9.1</p>	Практическое занятие
Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами легкой	<p>1.Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности.</p> <p>2 Подбор средств и методов с учётом</p>	Практическое занятие

атлетики.	индивидуальных особенностей. 3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.5, 8.8	
Тема 11. Средства и методы мышечной релаксации.	1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. 4. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. 5. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.5	Практическое занятие
Тема 12. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. 2. Регулярность занятий. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1, 8.5	Практическое занятие
Тема 13. Оценка физической подготовленности студента.	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. <b>Рекомендуемые источники из разделов 8,9</b> 8.1	Практическое занятие

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП/волейболу/легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	Общие представления о здоровье. Современные взгляды о составляющих здоровья. Здоровый образ жизни как главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни.	Изучение рекомендованных к занятию литературных источников.
Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	Антропометрические показатели стандарты. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	Изучение рекомендованных к занятию литературных источников
Тема 4. Методика оценки физической подготовленности.	Оценка функциональной подготовленности.	Разбор вопросов по теме занятия из рабочей

		программы дисциплины. Изучение рекомендованных к занятию литературных источников.
Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля.	Разбор вопросов по теме занятия из рабочей программы дисциплины. Изучение рекомендованных к занятию литературных источников.
Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Формы, средства и контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе.	Разбор вопросов по теме занятия из рабочей программы дисциплины. Изучение рекомендованных к занятию литературных источников.
Тема 12. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	Неспецифические функциональные пробы. Методики проведения функциональных проб.	Изучение рекомендованных к занятию литературных источников. Выполнение проб.

## 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
---	------------	-------------------------------

		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
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 (реферат). 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 листа до списка источников).	2
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 освоения образовательной программы.

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

Тема	Код компетенции	Конкретизация компетенции
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП/волейболу/легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	УК-7	<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.
Тема 2. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	УК-7	<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.
Тема 3. ОФП и СФП волейболе/в легкой атлетике	УК-7	<b>Знать:</b> средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма ; <b>Уметь:</b> применять изученные средства физической культуры и спорта для индивидуального физического совершенствования; <b>Владеть:</b> приемами эффективного освоения упражнений при занятиях ОФП и СФП.
Тема 4. Методика оценки физической подготовленности	УК-7	<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; <b>Владеть:</b> навыками использования различных средств для развития отдельных физических качеств.
Тема 5. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	УК-7	<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; <b>Уметь:</b> функциональную активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.

		<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>
Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> основные физические упражнения для реабилитации различных систем организма;</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять упражнения (комплексы упражнений) для стабилизации работы систем организма;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками и умениями индивидуального применения средств физической культуры</p>
Тема 7. 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>
Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП/волейболу/легкой атлетике	<b>УК-7</b>	<p><b>Знать:</b> критерии уровня физического развития; основные показатели уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового 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>
Тема9.Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладно й 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>
Тема10.Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами ОФП/волейбола/легкой атлетики	<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>
Тема 11.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>
Тема 12. 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>

**Направление подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»**

Тема	Код компетенции	Конкретизация компетенции
Тема 1. Техника	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> технику безопасности при занятиях физической

безопасности на занятиях по ОФП/волейболу/легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.		культурой в зале и на стадионе; <b>Уметь:</b> соблюдать меры предосторожности на занятиях физической культурой и спортом;
Тема 2. 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;
Тема 3. ОФП и СФП/в волейболе/в легкой атлетике	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма ; <b>Уметь:</b> применять изученные средства физической культуры и спорта для индивидуального физического совершенствования;
Тема 4. 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;
Тема 5. 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;
Тема 6. Методики реабилитации различных систем организма.	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> основные физические упражнения для реабилитации различных систем организма; <b>Уметь:</b> выполнять упражнения (комплексы упражнений) для стабилизации работы систем организма;
Тема 7. 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;
Тема 8. Методы проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП/волейболу/легкой атлетике	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> критерии уровня физического развития; основные показатели уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса); антропометрические стандарты, индексы физического развития; <b>Уметь:</b> применять тесты для оценки физической подготовленности;
Тема 9. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> особенности ППФП студентов по избранной специальности; основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля;

элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		<b>Уметь:</b> с помощью преподавателя подбирать упражнения для составления комплексов ППФК;
Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств средствами ОФП/волейбола/легкой атлетики	<b>УК-6</b>	<b>Знать:</b> объективные и субъективные показатели самоконтроля; способы оптимизация физических нагрузок; <b>Уметь:</b> вести дневник самоконтроля и тренировочных нагрузок;
Тема 11. 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;
Тема 12. 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;

### 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>
1	2	3	4
<b>УК-7/УК-6</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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Оценка уровня сформированности компетенции

Показатели оценивания-индикаторы	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры; <b>Уметь:</b> - оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; <b>Владеть:</b> - практическими умениями и навыками для выполнения физических упражнений.	<b>Пороговый уровень</b>

	<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>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств.</li> </ul>	<p><i><b>Продвинутый уровень</b></i></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><i><b>Высокий уровень</b></i></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> - технику безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Уметь:</b> - выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими умениями и навыками для выполнения физических упражнений.</p>	<p><i>Пороговый уровень</i></p>
	<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>	<p><i>Продвинутый уровень</i></p>
	<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> - 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><i>Высокий уровень</i></p>

	- способами самоконтроля за физической нагрузкой.	
--	---	--

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

**Оценка уровня сформированности компетенции**

<b>Показатели оценивания-индикаторы</b>	<b>Критерии оценивания компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры; <b>Уметь:</b> -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;	<b>Пороговый уровень</b>
	<b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; <b>Уметь:</b> -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;	<b>Продвинутый уровень</b>
	<b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; <b>Уметь:</b> -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; -определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;	<b>Высокий уровень</b>
2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> - технику безопасности при занятиях физической культурой. <b>Уметь:</b> - выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц,	<b>Пороговый уровень</b>
	<b>Знать:</b> - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой. <b>Уметь:</b> -составлять и выполнять комплекс	<b>Продвинутый уровень</b>

	упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела.	
	<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>	<b>Высокий уровень</b>

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

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 (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 согнуты (к-во раз)	60	50	40	30	25	60	50	40	30	25

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

Оценка сдачи зачётных нормативов

x 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. Объем 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.

#### **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. "Обутверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### *Рекомендуемая литература*

#### **Основная литература**

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. Рыцарева; 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 спор-тивных 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.ebdb.ru/">http://www.ebdb.ru/</a>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Наименование методических материалов для обучающихся	Год утверждения	Местонахождение материала (ссылка на ИОП, информационный стенд департамента/кафедры/филиала, др.)
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).