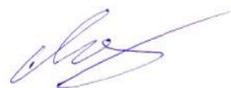


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**  
(Финансовый университет)

**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 очно-заочной формы обучения  
направления подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»  
(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:**

**С.В. Михайлова**

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для студентов очно-заочной формы обучения направления подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»(программа подготовки бакалавров) – Уральский филиал Финуниверситета кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины», 2021. – 25 с.

В рабочей программе дисциплины определены ее цель, место в структуре ООП, требования к результатам освоения дисциплины, содержание программы, 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 .....	4
4. Объем дисциплины(модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся .....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий .....	5
5.1. Содержание дисциплины .....	5
5.2. Учебно-тематический план .....	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	9
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	9
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	15
7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе усвоения образовательной программы.....	15
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.....	19
7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.....	20
7.4. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов .....	22
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	22
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..	24
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	25
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	25

### 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>

### 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 и спорт» для очно-заочной формы обучения составляет в базовой части программы 72 часа (2 зачетные единицы).

Вид промежуточной аттестации – зачет.

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

***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.

**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.

***Самостоятельные занятия (70 часов)***

Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 7. ОФП и СФП в системе физического воспитания.

Тема 8. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.

Тема 9. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.

Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 12. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета.

Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

## 5.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для **38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»**

№ 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.	1	1		0,5		Устный опрос
2	<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1	1		0,5		Устный опрос
3	<b>Тема 3.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6				6	Устный опрос
4	<b>Тема 4.</b> Социально-	6				6	Устный опрос

	биологические основы физической культуры.						
5	<b>Тема 5.</b> Основа здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	6				6	Устный опрос
6	<b>Тема 6.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6				6	Устный опрос.
7	<b>Тема 7.</b> ОФП и СФП в системе физического воспитания.	6	-			6	Устный опрос.
8	<b>Тема 8.</b> Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.	6	-			6	Устный опрос.
9	<b>Тема 9.</b> Лечебная физическая культура как средство	6	-			6	Устный опрос.

	реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.						
10	<b>Тема 10.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	6	-			6	Устный опрос.
11	<b>Тема 11.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	6	-			6	Устный опрос.
12	<b>Тема 12.</b> Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	6	-			6	Устный опрос.
13	<b>Тема 13.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета..	6	-			6	Устный опрос.
14	<b>Тема 14.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	4	-			4	Устный опрос.

Итого:	72	2	-		70	
В %						

## 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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	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. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.	- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией

		преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Организация и методика составления программ самостоятельных занятий Оценка воздействия и эффективности самостоятельных занятий.	- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студента в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.	- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 5. ОФП и СФП в системе физического воспитания.	Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и	- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;

	интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).</li> </ul>
Тема 6. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;</li> <li>- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).</li> </ul>
Тема 7. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.	Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов: сердечно-сосудистой системы, миопии, нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях внутренних органов, неврозах, болезнях обмена веществ и др. Корректирующая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;</li> <li>- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</li> <li>- самостоятельные</li> </ul>

	гимнастика для глаз.	занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Спорт в свободное время студента. Формирование спортивной культуры. Ценности спорта: уровень здоровья людей, их физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;</li> <li>- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).</li> </ul>
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;</li> <li>- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением</li> </ul>

		дневника самоконтроля).
Тема 10. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	Антропометрические показатели и стандарты. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;</li> <li>- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).</li> </ul>
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППФП студентов по избранной специальности: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;</li> <li>- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</li> <li>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).</li> </ul>
Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма сред-ствами физической культуры. Дополни-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой;</li> <li>- разработка с участием</li> </ul>

	<p>тельные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей.</p>	<p>преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</p> <p>- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).</p>
--	--	--

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

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

### *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.

## **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**

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

### **Структура планируемых результатов обучения по дисциплине очно-заочная форма обучения**

#### **направления подготовки 38.03.01 «Экономика»**

Компетенци и	Наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	<b>Знать:</b> - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; <b>Уметь:</b>

		<p>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>-оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;</p> <p>-определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;</p> <p><b>Знать:</b></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>-составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела;</p>
--	--	---	---

### Этапы формирования компетенций

№ темы дисциплины	Тематика занятий	Код компетенции	Наименование оценочного средства	Конкретизация компетенции (знания, умения, навыки)
1.	Физическая культура как система физических упражнений.	УК-6	Обсуждение проблемных вопросов	<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.	УК-6	Обсуждение проблемных вопросов	<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	Физическая культура в общекультурной и	УК-6	Обсуждение проблемных вопросов	<b>Знать:</b> основы ЗОЖ, роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, критерии

	профессиональной подготовке студентов.			ЗОЖ, основы формирования здорового образа жизни, способы мотивации к ведению здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> самостоятельно работать с научной литературой, отбирать критерии для составления индивидуальной программы здорового образа жизни.
4.	Социально-биологические основы физической культуры.	УК-6	Оценка техники выполнения упражнений	<b>Знать:</b> механизмы адаптации организма к физической нагрузке; <b>Уметь:</b> подбирать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными показателями и поставленными задачами;
5.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	УК-6	Оценка техники выполнения упражнений	<b>Знать:</b> основные понятия: физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность; способы и методики оценки физического состояния; <b>Уметь:</b> применять полученные знания для оценки индивидуальной физической подготовленности;
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-6	Оценка техники выполнения упражнений	<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.	ОФП и СФП в системе физического воспитания.	УК-6	Оценка техники выполнения упражнений	<b>Знать:</b> работоспособность и влияние на нее различных факторов; динамику работоспособности студента в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы ее определяющие; <b>Уметь:</b> регулировать динамику своей работоспособности; чередовать нагрузку и отдых;

8.	Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.	УК-6	Обсуждение проблемных вопросов. Оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений	<b>Знать:</b> спортивная подготовка, ее цели и задачи; структуру подготовленности спортсмена; зоны и интенсивность физических нагрузок; энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности; <b>Уметь:</b> составлять комплексы физических упражнений общей и специальной направленности;
9.	Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.	УК-6	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений	<b>Знать:</b> цели и задачи, методику занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов: сердечно-сосудистой системы, миопии, нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях внутренних органов, неврозах, болезнях обмена веществ и др. <b>Уметь:</b> подбирать физические упражнения в зависимости от имеющихся показаний;
10.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-6	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений	<b>Знать:</b> особенности формирования спортивной культуры; ценности спорта: уровень здоровья людей, их физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки; <b>Уметь:</b> анализировать самостоятельные занятия физической культурой;
11.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-6	Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений	<b>Знать:</b> влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность; модельные характеристики спортсменов; <b>Уметь:</b> разрабатывать с участием преподавателя индивидуальные тренировочные программы по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);
12.	Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	УК-6	Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов	<b>Знать:</b> антропометрические показатели и стандарты; <b>Уметь:</b> применять методики самоконтроля для коррекции содержания и методики занятий;
13.	Профессионально-прикладная	УК-6	Обсуждение проблемных	<b>Знать:</b> особенности ППФП студентов по избранной

	физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финиуниверситета..		вопросов.	специальности; основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; <b>Уметь:</b> с помощью преподавателя подбирать упражнения для составления комплексов ППФК;
14.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	УК-6	Качественная оценка выполнения упражнений	<b>Знать:</b> профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры; дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности; <b>Уметь:</b> использовать дополнительные средства повышения работоспособности в повседневной деятельности.

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

### Основные требования к результатам освоения дисциплины изложены в следующей таблице

Требования к результатам освоения дисциплины	Оценка	Баллы (рейтинговая оценка)
Глубокое усвоение всего материала рабочей программы, логически стройное его изложение, умение применить теоретические знания для решения прикладных задач физической культуры, выполнение текущей работы в семестре, сдача нормативов.	<i>отлично / зачтено</i>	<i>86-100</i>
Твердые знания материала рабочей программы, грамотное его изложение, допустимы некоторые неточности в ответе на вопросы, правильное применение теоретических положений при решении практических вопросов, выполнение текущей работы в семестре, сдача нормативов.	<i>хорошо / зачтено</i>	<i>70-85</i>
Знание только базового материала курса, допустимы неточности в ответе на вопросы, недостаточно правильные формулировки, нарушение логической последовательности в изложении теоретического материала, затруднения при решении практических задач, выполнение текущей работы в семестре, сдача нормативов.	<i>удовлетворительно / зачтено</i>	<i>51-69</i>
Незнание значительной части материала рабочей программы, неумение сформулировать правильные ответы на	<i>неудовлетворительно / не зачтено</i>	<i>0-50</i>

вопросы экзаменационного билета, невыполнение практических заданий.		
--	--	--

### 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 (51-69)</i>	<i>Зачтено (70-85)</i>	<i>Зачтено (86-100)</i>
1	2	3	4
УК-6	<i>Обсуждение вопросов по темам</i>	<i>Обсуждение вопросов по темам</i>	<i>Обсуждение вопросов по темам</i>
	<i>тестирование</i>	<i>тестирование</i>	<i>тестирование</i>

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

#### *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.

***Тестовые контрольные задания (примеры):***

**Вариант 1. Выберите правильный вариант ответа.**

**1. Физическая культура это:**

- а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, лечебную физическую культуру и туризм;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья и развития физических качеств;
- в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
- г) педагогический процесс, направленный на достижение все сторонней физической подготовки, необходимой для трудовой и соревновательной деятельности.

**2. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**3. Отличительным признаком физической культуры является:**

- а) обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

**4. Назовите компоненты физической культуры:**

- а) Физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры;
- б) Физическое развитие, физическое мышление, физические упражнения;
- в) Физическая активность, физическое развитие, физические явления;
- г) Физическая подготовка, физическое воспитание, физическое совершенство.

**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).

3. Приказ Минспорта России "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 29 августа 2014 г. № 739.

### *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 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

Наименование	Год	Местонахождение материала (ссылка на ИОП,
--------------	-----	---

методических материалов для обучающихся	утверждения	информационный стенд департамента/кафедры/филиала, др.)
Методические указания	2019	<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.**

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

**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.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно образовательную среду организации.(каб.№04)Конфигурация компьютерных классов (Челябинск, ул. Работниц, 58).