

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



Д.А. Циринг
«15» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

для студентов заочной формы обучения
(программа подготовки бакалавров)

Год утверждения программы: 2022

Разработчик рабочей программы дисциплины: Михайлова С.В.

Рекомендовано Ученым советом филиала
(протокол № 39 от «15» февраля 2022 года)

Одобрено заседанием кафедры «Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин» (протокол № 06 от «05» февраля 2022г.)

Челябинск 2022

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(модуля) 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	5
5.2. Учебно-тематический план	6
5.3. Содержание семинаров, практических занятий	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы... ..	8
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	16
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе усвоения образовательной программы	17
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания	18
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	19
7.4. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов	20
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	24
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	24

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 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

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</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;

		конкретной профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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;
--	--	---	--

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 заочной формы обучения составляет в базовой части программы 72 часа (2 зачетные единицы).

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<i>Контактная работа - Аудиторные занятия</i>	8	8
<i>Лекции</i>	6	6
Семинары, практические занятия	2	2
Самостоятельная работа	64	64
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

Лекция 1.

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

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.

Лекция 2.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья (2 часа).

Лекция 3.

Тема 4. Физиологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности.

Практический раздел

Тема 5. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.

5.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для всех направлений и профилей подготовки

№ П/П	Наименование темы (раздела) дисциплины	Всего	Лек ции	Методико- практ. занятия	Занятия в интерак тивных формах	Самостоятель ная работа	Формы текущего контроля успеваемости
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурно й и профессиональ ной подготовке студентов		1		0,5	6	Устный опрос
2	Тема 2. Техника безопасно сти на занятиях по физической культуре.	2	1		0,5	-	Устный опрос
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении	8	2		1	6	Устный опрос

	здоровья.						
4	Тема 4. Физиологи- ческие аспе- кты физку- льтурно- спортивной деятельности.	2	2		1	-	Устный опрос.
5	Тема 5. Методика оценки физического развития и функциональн ого состояния организма. Оценка физической подготовленн ости	2	-	2	1	6	Устный опрос.
6	Тема 6. Социально- биологические основы физической культуры.	6	-			6	Устный опрос.
7	Тема 7. Психофи- зиологические основы учебного труда и интеллек- туальной деятельности. Средства физической культуры в регуливании работоспособн ости.	6	-			6	Устный опрос.
8	Тема 8. ОФП и СФП в системе физического воспитания.	6	-			6	Устный опрос.
9	Тема 9. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные	4	-			4	Устный опрос.

	методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.						
10	Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	-			4	Устный опрос.
11	Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4	-			4	Устный опрос.
12	Тема 12. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	4	-			4	Устный опрос.
13	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета.	6	-			6	Устный опрос.
14	Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	6	-			6	Устный опрос.
Итого:		72	6	2	5	64	
В %					62,5%		

5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
Тема 1 (5). Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники из разделов 8,9 8.1, 8.5, 9.1, 9.2	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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к	- работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием

	физической культуре и спорту.	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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности.	<ul style="list-style-type: none"> - 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).

<p>Тема 6. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.</p>	<p>Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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).
<p>Тема 7. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.</p>	<p>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. Корригирующая гимнастика для глаз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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).
<p>Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>Спорт в свободное время студента. Формирование спортивной культуры. Ценности спорта: уровень здоровья людей, их физическая</p>	<ul style="list-style-type: none"> - работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя

	<p>подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки.</p>	<p>индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
<p>Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физиического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
<p>Тема 10. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Антропометрические показатели и стандарты. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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"> - работа с Интернет-ресурсами и рекомендованной литературой; - разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом); - самостоятельные занятия физически-ми упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей.	<ul style="list-style-type: none"> - 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).

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).

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

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

Тема	Код компетенции	Конкретизация компетенции
Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	УК-7	Знать: основные понятия, функции физической культуры, направления физической культуры; Уметь: самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями и дополнительной научной литературой для расширения и углубления полученного объема знаний в аудиторной лекции преподавателя;
Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	УК-7	Знать: технику безопасности при занятиях физической культурой в зале и на стадионе; Уметь: соблюдать меры предосторожности на занятиях физической культурой и спортом;
Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	УК-7	Знать: основы ЗОЖ, роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, критерии ЗОЖ, основы формирования здорового образа жизни, способы мотивации к ведению здорового образа жизни; Уметь: самостоятельно работать с научной литературой, отбирать критерии для составления индивидуальной программы здорового образа жизни.
Физиологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности.	УК-7	Знать: механизмы адаптации организма к физической нагрузке; Уметь: подбирать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными показателями и поставленными задачами;
Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности	УК-7	Знать: основные понятия: физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность; способы и методики оценки физического состояния; Уметь: применять полученные знания для оценки индивидуальной физической подготовленности;
Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	Знать: 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. Уметь: применять изученные средства физической культуры и спорта для индивидуального физического совершенствования;
Психофизиологические основы учебного труда и	УК-7	Знать: работоспособность и влияние на нее различных факторов; динамику работоспособности

интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		студента в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы ее определяющие; Уметь: регулировать динамику своей работоспособности; чередовать нагрузку и отдых;
ОФП и СФП в системе физического воспитания.	УК-7	Знать: спортивная подготовка, ее цели и задачи; структуру подготовленности спортсмена; зоны и интенсивность физических нагрузок; энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности; Уметь: составлять комплексы физических упражнений общей и специальной направленности;
Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.	УК-7	Знать: 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. Уметь: подбирать физические упражнения в зависимости от имеющихся показаний;
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	Знать: 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; Уметь: анализировать самостоятельные занятия физической культурой;
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7	Знать: влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность; модельные характеристики спортсменов; Уметь: разрабатывать с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);
Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	УК-7	Знать: антропометрические показатели и стандарты; Уметь: применять методики самоконтроля для коррекции содержания и методики занятий;
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета.	УК-7	Знать: особенности ППФП студентов по избранной специальности; основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; Уметь: с помощью преподавателя подбирать упражнения для составления комплексов ППФК;
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	УК-7	Знать: профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры; дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности; Уметь: использовать дополнительные средства повышения работоспособности в повседневной деятельности.

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

Шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	пороговый	базовый	продвинутый
	Оценка		
	<i>Зачтено (51-69)</i>	<i>Зачтено (70-85)</i>	<i>Зачтено (86-100)</i>
1	2	3	4
УК-7	<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>

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

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

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

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

Явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений – это

Физическая культура

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. Физическое воспитание представляет собой:

а) способы повышения работоспособности;

б) процесс выполнения физических упражнений;

в) педагогический процесс по освоению ценностей, накопленных в сфере физической культуры;

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности

5. Двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствие с закономерностями ее развития, называются

Физические упражнения

6. Какой принцип предусматривает осмысленное отношение и потребность студентов к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию:

а) оздоровительной направленности;

б) возрастной адекватности педагогического воздействия;

в) сознательности и активности;

г) гармоничного развития личности.

7. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических качеств;

б) они являются связующим звеном между запроектованной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они представляют упорядоченную деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом;

г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

8. Степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления, называют:

двигательное умение

9. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, называется:

а) физическими качествами;

б) физическими способностями;

в) моторными задатками;

г) двигательной активностью.

10. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений – это

Сила

11. Основу спорта составляет:

соревновательная деятельность

12. Основным специфическим средством физической культуры личности являются:

а) идеомоторные, психогенные и аутогенные упражнения;

б) физические упражнения;

в) естественные силы природы;

г) гигиенические факторы.

13. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

а) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

б) - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании и профессиональной физкультуре.

в) - это метод неспецифической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления трудоспособности человека.

г) - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие его физических способностей.

14. Какова роль физической культуры в обществе?

а) формирование физической культуры личности на основе оптимизации физического развития;

б) формирование теоретических представлений о жизни общества;

в) формирование физического мышления, способствующего развитию профессиональных навыков;

г) формирование и развитие целостной личности, гармонично сочетающей духовные и физические силы.

15. К основным физическим качествам НЕ относится:

упорство

16. Признак, лежащий в основе классификации упражнений, в котором упражнения подразделяются в соответствии с воздействием их на отдельные мышечные группы, называется:

а) структурным биомеханическим;

б) анатомическим;

в) целевой направленности;

г) «по мощности выполняемой работы».

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

1. Приказ от 23.03.2017 № 0557/о «Об утверждении Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете»
2. Приказ от 01.12.2017 № 2132/о «О внесении изменений в Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».
3. Приказ от 10.10.2018 № 1873/о «О внесении изменений в Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете»

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Рекомендуемая литература

Основная 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. - 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>
ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА БИЗНЕСА И БАЗЫ ДАННЫХ	
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации	www.minsport.gov.ru
Официальный сайт ВФСК ГТО	http://gto.ru/
<i>ЛИТЕРАТУРА В INTERNET</i>	
Библиотека «Полка букиниста»	http://polbu.ru/
Каталог ресурсов в помощь студенту	http://edu.uapa.ru/elibrary/
Книжная поисковая система eBdb	http://www.ebdb.ru/

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	http://www.old.fa.ru/fil/chair-chelyabinsk-filos/dis/Pages/default.aspx

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 Челябинском 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.№12.)Конфигурация компьютерных классов (Челябинск, ул. Работниц, 58).