

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

Ярославский филиал Финуниверситета

Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Территориального органа
Федеральной службы государственной ста-
тистики по Ярославской области



С.И. Чиркун

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала
Финансового университета при Пра-
вительстве Российской Федерации



В.А. Кваша

«05» июня 2026 г.

«16» июня 2026 г.

Автор: В.М. Пасишник

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Рабочая программа дисциплины
для студентов, обучающихся по направлению
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,
профиль «Государственное и муниципальное управление»
(очная форма обучения)

*Рекомендовано Ученым советом Ярославского филиала Финуниверситета
(протокол № 11 от 16.06.2026)*

*Одобрено кафедрой «Менеджмент и общегуманитарные науки»
(протокол № 11 от 05.06.2026)*

Ярославль 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения.	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	3
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию).....	3
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	4
5.1. Содержание дисциплины	4
5.2. Учебно-тематический план	5
5.3. Содержание семинаров, практических занятий	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины.....	10
6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	11
Критерии балльной оценки реализации форм текущего контроля успеваемости.....	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	15
7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их формирования в процессе освоения образовательной программы:	15
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.....	16
7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	17
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	18
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает формирование следующих компетенций.

Таблица 1 – Структура планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесённые с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: нормы здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Умения: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной образовательной программы по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль «Государственное и муниципальное управление», очная форма обучения.

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

Таблица 2 – Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в часах)	2-й семестр	3-й семестр	4-й семестр	5-й семестр	6-й семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
Контактная работа – Аудиторные за-	306	68	68	68	68	34

нятия						
Лекции	-	-	-	-	-	-
Семинары, практические занятия	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22					22
Вид текущего контроля						
Вид промежуточной аттестации		зачет				

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

5.1. Содержание дисциплины

Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)»: методико-практические, учебно-тренировочные занятия, которые тесно взаимосвязаны и реализуются в учебном процессе на всех годах обучения).

Практические занятия (учебно-тренировочные и методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП

Тема 2. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)

Тема 3. Методика освоения техники выполнения базовых упражнений, используемых на занятиях ОФП

Тема 4. Особенности методики занятий ОФП в разном возрасте

Тема 5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств

Тема 6. Физиологический портрет студента при занятиях ОФП. Модельные характеристики студента

Тема 7. Психологическая характеристика при занятиях ОФП, методики коррекции психоэмоционального состояния

Тема 8. Самостоятельные занятия ЛФК. Основы методики массажа

Тема 9. Современные средства и методики коррекции веса и пропорций тела

Тема 10. Методы оценки уровня физического здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни

Тема 11. Методики оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма

Тема 12. Самоконтроль при занятиях ОФП. Дневник самоконтроля

Тема 13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 14. Методика развития физических качеств (на примере развития силы)

Тема 15. Воспитание основных физических качеств

Тема 16. Воспитание комбинированных физических качеств

Тема 17. Обучение базовым техническим элементам

5.2. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Содержание учебно-тематического плана изучения дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Все- го	Аудиторная работа				Само- стоя- тель- ная работа	
			Об- щая	Ле- кции и	Семинар- ские и прак- тические занятия	Занятия в интерак- тивных формах		
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	2	1	-	1		1	Устный опрос, Качественная оценка техники выполнения упражнений
2	Тема 2. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)	4	2	-	2		2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
3	Тема 3. Методика освоения техники выполнения базовых упражнений, используемых на занятиях ОФП	6	4	-	4		2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Тема 4. Особенности методики занятий ОФП в разном возрасте	7	5	-	5		2	Устный опрос
5	Тема 5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных	7	5	-	5		2	Устный опрос, Качественная оценка техники выполнения упражнений

	физических качеств							
6	Тема 6. Физиологический портрет студента при занятиях ОФП. Модельные характеристики студента	6	2	-	4		2	Устный опрос
7	Тема 7. Психологическая характеристика при занятиях ОФП, методики коррекции психоэмоционального состояния	6	5	-	5		1	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Тема 8. Самостоятельные занятия ЛФК. Основы методики массажа	7	6	-	6		1	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
9	Тема 9. Современные средства и методики коррекции веса и пропорций тела	7	6	-	6		1	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
10	Тема 10. Методы оценки уровня физического здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни	4	3	-	3		1	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
11	Тема 11. Методики оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма	5	4	-	4		1	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
12	Тема 12. Самоконтроль при занятиях ОФП. Дневник самоконтроля	5	4	-	4		1	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения средств самоконтроля
13	Тема 13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	8	-	8		1	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
14	Тема 14. Методика развития физических качеств (на примере развития силы)	6	5	-	5		1	Качественная оценка техники выполнения индивидуальных комплексов упражнений
15	Тема 15. Воспитание основных фи-	104	103	-	103		1	Качественная и количественная

	физических качеств							оценка техники выполнения упражнений
16	Тема 16. Воспитание комбинированных физических качеств	62	61	-	61		1	Качественная и количественная оценка техники выполнения упражнений
17	Тема 17. Обучение базовым техническим элементам	81	80		80		1	Качественная и количественная оценка техники выполнения упражнений
В целом по дисциплине		328	306	-	306		22	

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 4 – Темы дисциплины, формы проведения и содержание семинаров и практических 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. Техника безопасности на занятиях по ОФП	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. 3. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий с отягощениями. 4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 2. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)	1. Здоровье и работоспособность человека. Значение ходьбы, бега, передвижения на лыжах, плавания в повседневной жизни. Механизм их воздействия на организм. Оптимальная интенсивность. 2. Определение нагрузки по ЧСС. Циклические (аэробные) виды спорта, как средство укрепления здоровья, развития общей выносливости, повышения работоспособности. 3. Виды (ходьба, бег), краткая характеристика техники движения рук, ног, дыхания. 4. Последовательность освоения, согласованность движений. 5. Подготовительные упражнения. Профилактика травматизма. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 3. Методика освоения техники выполнения базовых упражнений, используемых на занятиях ОФП	Краткая характеристика техники жимов, тяги, прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний, сведения и разведения рук. Техника перемещений (прыжки, бег). Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 4. Особенности методики занятий ОФП в разном возрасте	1. Периоды развития организма человека. Возрастные особенности. Оптимальный возраст для развития физических качеств. 2. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние физических нагрузок на организм	Методико-практическое занятие

	девушек. 3. Особенность подготовительной части занятий ОФП для женского организма. 4. Дефицит веса. Лишний вес. Показатели пропорционального телосложения. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	
Тема 5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач направленного развития отдельных физических качеств. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 6. Физиологический портрет студента при занятиях ОФП. Модельные характеристики студента	1. Анализаторы, воспринимающие информацию (зрительные, слуховые, тактильные). Механизмы обработки информации и передачи нервно-мышечных импульсов к мышечным волокнам. 2. Типы мышечных волокон. Долговременная, кратковременная память. Формирование двигательного навыка. Формирование многоступенчатой программы ответных действий. 3. Модельные характеристики студента. Психологический тип личности (сангвиник, холерик и др.). Физиологический тип личности (гиперстеник, нормостеник, астеник). 4. Физические качества студента (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость). Психофизиологические качества. Психологическая устойчивость. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 7. Психологическая характеристика при занятиях ОФП, методики коррекции психоэмоционального состояния	1. Объективные условия занятий. Индивидуальные особенности студента. Предстартовое состояние, текущее операционное состояние, оптимальное боевое состояние. 2. Средства и методы мышечной релаксации. Аутогенная тренировка. Методы регулирования психоэмоционального состояния, используемые на занятиях по ОФП и спортом. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 8. Самостоятельные занятия ЛФК. Основы методики массажа	1. Факторы влияющие на состояние здоровья студентов и их работоспособность. Влияние «сидячей» позы на состояние здоровья студентов. Основные отклонения в состоянии здоровья студенческой молодежи. 2. Лечебная физическая культура, как основное средство укрепления и коррекции отклонений для студентов, имеющих освобождение от практических занятий физической культурой. 3. Организация и проведение самостоятельных занятий лечебной физкультурой при наиболее распространенных заболеваниях у студентов. 4. Техника выполнения приемов ручного массажа. Методика и техника выполнения самомассажа. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 9. Современные средства и методики коррекции веса и пропорций тела	1. Классификация типов телосложения. 2. "Проблемные" зоны женского тела. Параметры "идеальной" фигуры. 3. Уменьшение массы тела. Увеличение массы тела.	Методико-практическое занятие

	4. Методика тренировок по коррекции фигуры. 5. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	
Тема 10. Методы оценки уровня физического здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни	1. Критерии уровня физического развития. Основные показатели уровня здоровья. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Артериальное давление (АД). Жизненный показатель. Росто-весовой индекс. 2. Стаж занятий физической тренировкой. Общая выносливость. Силовая выносливость. Ловкость, скоростно-силовые и другие качества. Эффективность работы иммунной системы организма. Наличие хронических заболеваний. Методика измерений основных показателей уровня здоровья. 3. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Компоненты здорового образа жизни (рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание). Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 11. Методики оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма	1. Антропометрия. Антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 2. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты физической подготовленности (PWC-170, степ-тест). Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 12. Самоконтроль при занятиях ОФП. Дневник самоконтроля	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, пототделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношения, к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Контроль тренировочного процесса. Оптимальные физические нагрузки. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Характеристика видов спорта по направленности воздействия на организм. 2. Выбор вида спорта в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 14. Методика развития физических качеств (на примере развития силы)	1. Формирование у студентов знаний о физических качествах человека. Методика развития физических качеств (выносливости, гибкости, быстроты, координации, силы). 2. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением (тяжести, партнер, блоки), упражнения в преодолении собственного веса и изометрические упражнения. Методы развития силы: повторный метод, метод «до отказа», метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Методико-практическое занятие
Тема 15. Воспитание основных физических качеств	1. Воспитание быстроты. 2. Воспитание силы. 3. Воспитание выносливости. 4. Воспитание гибкости 5. Воспитание ловкости	Учебно-тренировочное занятие

	Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	
Тема 16. Воспитание комбинированных физических качеств	1. Воспитание быстроты двигательной реакции. 2. Воспитание скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание специальной выносливости. 4. Воспитание сложной координации. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Учебно-тренировочное занятие
Тема 17. Обучение базовым техническим элементам	1. Техника прыжков в длину с места. 2. Техника и способы перемещения: прыжки, бег. 3. Техника бега на короткие и длинные дистанции. 4. Техника ходьбы: с чередованием темпа; с переходом на бег и обратно. 4. Техника метания: - метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель; - метание малых мячей из различных исходных положений. Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-7, раздел 9: 1-3.	Учебно-тренировочное занятие

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

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины

К внеаудиторным формам самостоятельной работы студентов относятся:

- подготовка к практическому занятию;
- подготовка к зачету.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование у студентов способности к принятию здорового образа жизни, саморазвитию, творческому применению полученных знаний, формирование умения использовать правильную методику занятий.

Она выполняет важные функции:

- способствует развитию основных физических качеств, формированию профессиональных физических умений и навыков, обеспечивает формирование профессиональных компетенций;
- формирует потребность в самообразовании, максимально развивает познавательные и творческие способности личности.

На практических занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний.

Таблица 5 – Вопросы и формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Практические занятия по выбранному виду спорта	1. Основные мышечные группы организма человека. 2. Структура учебного занятия по физической культуре. 3. Виды оздоровительных систем физических упражнений. 4. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами. Подготовка кратких сообщений по вопросам, рекомендованным для самостоятельного изучения, самостоятельные практические занятия

	5. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 6. Индивидуальные комплексы ОРУ: - оздоровительной направленности; - общефизической направленности; - коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела); - спортивной направленности. 7. Индивидуальные комплексы СФП в избранном виде спорта с преимущественной направленностью на развитие: - скоростной выносливости; - силовой выносливости; - скоростно-силовых качеств и межмышечной координации.	
--	--	--

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

Основными условиями прохождения текущего контроля успеваемости у студентов являются:

- посещения занятий;
- выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП);
- 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

Перечень вопросов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы;
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
4. Физическая культура личности;
5. Основы здорового образа жизни студента;
6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
8. Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
9. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

10. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
11. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
12. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
13. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
14. Сила как физическое качество и методы ее развития.
15. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
16. Быстрота и методы ее развития.
17. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
18. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
19. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
20. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
21. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
22. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
23. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
24. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
25. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
26. Проверка и оценка методической подготовленности.
27. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
28. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
29. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
30. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
31. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
32. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
33. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
34. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
35. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
36. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
37. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.

38. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

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

Тематика письменных работ

1. Организация учебной деятельности по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в ВУЗе.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
5. Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.
6. Оздоровительная физическая культура. Основы здорового образа жизни студентов.
7. Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности.
8. Спортивная культура. Основы спортивной тренировки.
9. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства и методы воспитания физических качеств.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Средства и методы проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий.
12. Методики оценки физической подготовленности.
13. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.
14. Ведение личного дневника самоконтроля.
15. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
16. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
17. Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
18. Олимпийские игры.
19. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья.
20. Рекреационная физическая культура.
21. Современные методики реабилитации опорно-двигательного аппарата.

Критерии балльной оценки реализации форм текущего контроля успеваемости

Оценка знаний студентов осуществляется в баллах с учетом оценки работы в семестре (написание аудиторных и домашних заданий, подготовка докладов и участие в обсуждениях на практических занятиях), оценки итоговых знаний (по результатам зачета) и в соответствии с критериями Финансового университета реализуется следующим образом:

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	Работа в семестре	40
2.	Зачёт	60
3.	Итого:	100

Таблица 6- Формы текущего контроля успеваемости и их балльная оценка

Критерий оценки	Баллы	Методика оценки
Посещение аудиторных занятий	17	Математический расчет: $Оц = Кз \times Кб$ Где Оц – сумма баллов; Кз – количество занятий, посещенных студентом (max 17 занятий); Кб – количество баллов за одно занятие (max 1 балла)
Активность при проведении аудиторных занятий	12	По выбору студента: Доклад, презентация – 3 балла Активное участие в обсуждении – 3 балла Решение заданий – 3 балла
Активность при проведении внеаудиторной работы	11	Подготовка материалов и выступление на студенческих научных конференциях, в печатных изданиях, в том числе Университета - 6 баллов

С целью стимулирования систематической подготовки студентов к практическим и семинарским занятиям по дисциплине в течение семестра вводится комплексный подход к оценке, получаемой студентами по итогам изучения дисциплины. На основании положения о системе оценки знаний студентов в Финансовом университете действует 100-балльная система оценки знаний. Это означает, что оценка, получаемая на зачете, состоит из двух частей: текущего контроля студентов в семестре — максимальная оценка 40 баллов и результатов промежуточной аттестации — максимальная оценка 60 баллов.

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельных работ. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- решение тестов, ситуационных задач и их обсуждение с точки зрения умения формулировать выводы, вносить рекомендации и принимать адекватные управленческие решения;
- выполнение контрольных заданий и обсуждение результатов.

Вторая составляющая оценивает устный ответ на экзамене и не может превышать 60 баллов.

40 баллов, полученные студентом в течение семестра, должны означать

самую высокую характеристику его работы. Такой балл получают студенты, которые на практических занятиях систематически показывают высокие результаты при опросах, проявляют активность при обсуждении изучаемых проблем, в полном объеме выполняют учебную программу, не имеют пропусков.

Максимальная оценка ответа на экзамене оценивается в 60 баллов. Каждый вопрос в билете имеет свою долю в общей оценке в зависимости от сложности. Теоретический вопрос максимально оценивается в 30 баллов.

Балльная система аттестации:

- студент, получивший от 50 до 100 баллов, считается аттестованным, получивший от 0 до 49 баллов - не аттестованным;
- студент, получивший от 50 до 69 баллов, считается аттестованным на «удовлетворительно»;
- студент, получивший от 70 до 85 баллов, считается аттестованным на «хорошо»;
- студент, получивший от 86 до 100 баллов, считается аттестованным на «отлично».

Таким образом, если студент по итогам работы в семестре набирает 21 балл, а по итогам зачета — 60 баллов, то общая сумма 81 балл соответствует окончательной оценке 4 «хорошо».

Если студент подошел к зачету с оценкой 0 баллов, то при безупречном качестве ответов на теоретические вопросы он может получить итоговую оценку по данной дисциплине только 60 баллов.

О данном подходе к оценке знаний студентов преподаватель информирует студентов на первом семинарском (практическом) занятии. На последнем семинарском занятии студентам сообщается оценка, которую они получают по итогам работы в семестре.

Студенты могут улучшить свою оценку по итогам работы в семестре за счет отработки пропущенных занятий или полученных неудовлетворительных оценок на семинарах. Вместе с тем все отработки могут быть осуществлены в консультационные дни в период не более двух консультаций с момента получения оценки «неудовлетворительно» или пропуска занятий. Только в случае болезни студент может отрабатывать пропуски в более поздние сроки.

Отработка пропусков, имевших место по причине работы студентов во время занятий, не допускается.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения».

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

Таблица 7 - Типовые контрольные задания, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций

Компетенция	Типовые задания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек). 2. Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой ноге). 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. 1. Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек). 2. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.). 3. Прыжок в длину с места (см).

Таблица 6 – Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения		Оценка (баллы)									
		ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	215
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек.)	15	10	7	4	3	25	20	15	10	7
3	Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4	16	14	12	10	8
4	Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек.)	23	21	19	17	15	30	27	25	23	21
5	Челночный бег в 4 – х метровой зоне/5 серий по 10 раз/с интервалом отдыха 10 сек./время(сек.)	70	72	75	78	80	60	63	66	69	72
6	Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха 10 сек./кол – во раз	80	75	70	65	60	100	95	90	85	80
7	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа в положение сидя, руки в замке за головой/кол – во раз за 60 сек.	50	40	30	20	10	60	50	40	30	20
8	Отжимание на брусьях	-	-	-	-	-	20	18	16	14	10

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

Приказ от 23.03.2017 №0557/о «Об утверждении Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете» и локальные акты филиала по данному вопросу, размещенные по ссылке: <http://www.fa.ru/fil/yaroslavl/about/base/Pages/oup.aspx>

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

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года).
2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

а) основная:

3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. – М.: Научный консультант, 2017. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). <https://urait.ru/bcode/412791>

б) дополнительная:

5. Аллянов, Ю.Н. Коррекция функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии: Монография / Ю.Н. Аллянов, И.А. Батракова, Е.В. Филатова; Финуниверситет, Каф."Физическое воспитание". — М.: Финуниверситет, 2013 — 80 с. URL:<http://elib.fa.ru/ebook/allianob.pdf>
6. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / В.А. Пискунов и др. – М.: МПГУ, 2012. - 86 с.: <https://znanium.com/catalog/product/757954>
7. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2015. - 214 с. <https://znanium.com/catalog/product/1036690>

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

1. Образовательный портал Финуниверситета. - Режим доступа: <http://org.fa.ru>
2. РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учеб. пособие/ ПК Петров (электронный ресурс). - Режим доступа: <http://lid.ugtu.net>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Наименование методических материалов для обучающихся	Год утверждения	Местонахождение материала (ссылка на сайт филиала)
Бартенев В. А. Методические указания по самостоятельной работе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».	2023	https://cloud.mail.ru/public/CnoV/cYBRvyAHR/2.%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC/%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%20%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/

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. Компьютерные программы общего назначения Windows, MicrosoftOffice
2. Антивирусная программа.

11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Таблица 8 – Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№п/п	Название рекомендуемых технических и компьютерных средств обучения	Наименование разделов и тем
1	Правовая база данных «КонсультантПлюс»	Темы 1-17

11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации: не предусмотрены.

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

Материально-техническая база, которой располагает Финансовый университет для занятий физической культуры:

Спортивный зал площадью 203,7 кв. м, оснащенный следующим оборудованием:

№ п/п	Наименование, описание, качественные и технические характеристики товара	Ед. изм.	Количество
1	Коврик спортивный тур.1800х600х8мм Изолон	шт.	35
2	Конус для разметки полей и трасс	шт.	16

3	Скакалка резиновая 2.8 м	шт.	20
4	Турник-брусья навесные к шведской стенке V-SportElite	шт.	1
5	Шведская стенка V-SportElite	шт.	1
6	Скамейка гимнастическая	шт.	2
7	Обруч гимнастический	шт.	7
8	Гантели	шт.	4
9	Мяч волейбольный	шт.	10
10	Мяч баскетбольный	шт.	6
11	Гири	шт.	10
12	Секундомер	шт.	1
13	Рулетка 25м	шт.	1
14	Спортивные номера	шт.	30
15	Секундомер	шт.	1
16	Свисток судейский	шт.	1
17	Мячи малые	шт.	6
18	Мяч мини-футбольный	шт.	1