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

**Ярославский филиал Финуниверситета**

**Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»**

СОГЛАСОВАНО
Директор ДО «Ярославский»
ООО «Компания БКС»
А.В. Роенко

«07» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ярославского филиала
Финуниверситета
В.А. Кваша

«20» июня 2023 г.

Автор: В. А. Бартенев

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Рабочая программа дисциплины**
для студентов, обучающихся по направлению
38.03.01 «Экономика»,
профиль: «Анализ рисков и экономическая безопасность»
очная форма обучения

*Рекомендовано Ученым советом Ярославского филиала Финуниверситета (протокол № 2 от 20.06.2023)*

*Одобрено кафедрой «Менеджмент и общегуманитарные науки» (протокол № 12 от 07.06.2023)*

**Ярославль 2023**

**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

Аудиторные занятия ..... 4

5.1. Содержание дисциплины ..... 4

5.2. Учебно-тематический план ..... 5

5.3. Содержание семинаров, практических занятий ..... 7

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины ..... 10

6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю ..... 11

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации ..... 14

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 ..... 15

7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов ..... 17

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины ..... 18

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 18

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем ..... 19

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине ..... 20

## 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 (общая физическая подготовка» 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), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции |
|---|---|---|---|
| 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 соблюдает нормы здорового образа жизни.<br>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Индикатор 1:<br>Знать: нормы здорового образа жизни.<br>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,<br>Индикатор 2:<br>Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>Уметь: 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 38.03.01 «Экономика», профиль: «Анализ рисков и экономическая безопасность», очная форма обучения.

## 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семина-

**ры) 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 з.е. и часах | 2-й семес. | 3-й семес. | 4-й семес. | 5-й семес. | 6-й семес. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 |
| Контактная работа – Аудиторные занятия | 306 | 68 | 68 | 68 | 68 | 34 |
| Лекции | | | | | | |
| Семинары, практические занятия | 306 | 68 | 68 | 68 | 68 | 34 |
| Самостоятельная работа | 22 | | | | | 22 |
| 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 (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.

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая | Лекции | Семинарские и практические занятия | Занятия в интерактивных 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 физических качеств | 7 | 5 | - | 5 | | 2 | Устный опрос, Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 6 | **Тема 6.** Физиологический портрет студента при занятиях ОФП. Модельные характеристики студента | 6 | 4 | - | 4 | | 2 | Устный опрос |
| 7 | **Тема 7.** Психологическая характеристика при занятиях ОФП, методики коррекции психоэмоционального | 6 | 5 | - | 5 | | 1 | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | состояния | | | | | | | |
| 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 физических качеств | 104 | 103 | - | 103 | | 1 | Качественная и количественная 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 элемен- | 81 | 80 | | 80 | | 1 | Качественная и количественная оценка техники |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | там | | | | | | | 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.<br>2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению.<br>3. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий с отягощениями.<br>4. Профилактика случаев травматизма. Страховка на снарядах. Оказание первой помощи при травмах.<br>Раздел 8: 1-13, 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.<br>2. Определение нагрузки по ЧСС. Циклические (аэробные) виды спорта, как средство укрепления здоровья, развитие общей выносливости, повышения работоспособности.<br>3. Виды (ходьба, бег), краткая характеристика техники движения рук, ног, дыхания. 4. Последовательность освоения, согласованность движений.<br>5. Подготовительные упражнения. Профилактика травматизма.<br>Раздел 8: 1-13, 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).<br>Раздел 8: 1-13, 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 атропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние физических нагрузок на организм девушек.<br>3. Особенность подготовительной части занятий ОФП для женского организма. 4. Дефицит веса. Лишний вес. Показатели пропорционального телосложения.<br>Раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Методико – практическое занятие |
| **Тема 5.** | 1. Определение индивидуальных особенностей физи- | Методико – |

| | | |
|---|---|---|
| Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств | ческого развития, телосложения и пропорций тела.<br>2. Постановка конкретных целей и задач направленного развития отдельных физических качеств. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей.<br>3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности.<br>4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.<br>Рекомендуемые источники: разд. 8 РПД (3,4,11) | 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.<br>2. Типы мышечных волокон. Долговременная, кратковременная память. Формирование двигательного навыка. Формирование многоступенчатой программы ответных действии.<br>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.<br>Раздел 8: 1-13, 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 операциональное состояние,<br>оптимальное боевое состояние.<br>2. Средства и методы мышечной релаксации. Аутогенная тренировка. Методы регулирования психоэмоционального состояния, используемые на занятиях по ОФП и спортом.<br>Раздел 8: 1-13, 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.<br>2. Лечебная физическая культура, как основное средство укрепления и коррекции отклонений для студентов имеющих освобождение от практических занятий физической культурой.<br>3. Организация и проведение самостоятельных занятий лечебной физкультурой при наиболее распространенных заболеваниях у студентов.<br>4. Техника выполнения приемов ручного массажа. Методика и техника выполнения самомассажа.<br>Раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Методико – практическое занятие |
| **Тема 9.** Современные средства и методики коррекции веса и пропорций тела | 1. Классификация типов телосложения.<br>2. "Проблемные" зоны женского тела. Параметры "идеальной" фигуры. 3.Уменьшение массы тела. Увеличение массы тела.<br>4. Методика тренировок по коррекции фигуры.<br>5. Комплекс упражнений для улучшения осанки.<br>Раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Методико – практическое занятие |

| | | |
|---|---|---|
| **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.<br>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.<br>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).<br>Раздел 8: 1-13, 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).<br>2. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты физической подготовленности (PWC-170, степ-тест).<br>Раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Методико – практическое занятие |
| **Тема 12.** Самоконтроль при занятиях ОФП. Дневник самоконтроля | 1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношения, к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.<br>2. Контроль тренировочного процесса. Оптимальные физические нагрузки. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.<br>Раздел 8: 1-13, 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.<br>3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. План-конспект отдельного тренировочного занятия.<br>Раздел 8: 1-13, 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).<br>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.<br>Раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Методико – практическое занятие |
| **Тема 15.** Воспитание основных физических качеств | 1. Воспитание быстроты.<br>2. Воспитание силы.<br>3. Воспитание выносливости.<br>4. Воспитание гибкости<br>5. Воспитание ловкости | Учебно – тренировочное занятие |

| | | |
|---|---|---|
| | Раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | |
| **Тема 16.** Воспитание комбинированных физических качеств | 1. Воспитание быстроты двигательной реакции.<br>2. Воспитание скоростно – силовых качеств.<br>3. Воспитание специальной выносливости.<br>4. Воспитание сложной координации.<br>Раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Учебно – тренировочное занятие |
| **Тема 17.** Обучение базовым техническим элементам | 1. Техника прыжков в длину с места.<br>2. Техника и способы перемещения: прыжки, бег.<br>3. Техника бега на короткие и длинные дистанции.<br>4. Техника ходьбы: с чередованием темпа; с переходом на бег и обратно.<br>4. Техника метания:<br>- метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цел;<br>- метание малых мячей из различных исходных положений.<br>Рекомендуемые источники: раздел 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Учебно – тренировочное занятие |

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

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.

### 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины

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 | 1. Основные мышечные группы организма человека.<br>2. Структура учебного занятия по физической | Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами. |

| | | |
|---|---|---|
| спорта | культуре.<br>3. Виды оздоровительных систем физических упражнений.<br>4. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения.<br>5. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.<br>6. Индивидуальные комплексы ОРУ:<br>- оздоровительной направленности;<br>- общефизической направленности;<br>- коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела);<br>- спортивной направленности.<br>7. Индивидуальные комплексы СФП в избранном виде спорта с преимущественной направленностью на развитие:<br>- скоростной выносливости;<br>- силовой выносливости;<br>- скоростно-силовых качеств и межмышечной координации. | Подготовка кратких сообщений по вопросам, рекомендованным для самостоятельного изучения, самостоятельные практические занятия |

## 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 к зачету

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 индивидуальных письменных работ**

1. Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» 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**

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 по итогам экзаменационной работы, состоит из двух частей: текущего контроля студентов в семестре — максимальная оценка 40 баллов и результатов практической части зачета — максимальная оценка 60 баллов.

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса по выносимым упражнениям. Вторая составляющая оценивает работу на зачете 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 по упражнениям и нормативам, в полном объеме выполняют учебную программу, не имеют пропусков.

Максимальная оценка практической работы оценивается в 60 баллов.

- 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».

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы:

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

## 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 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 |

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

| **Компетенция** | **Типовые задания** |
|---|---|

| | |
|---|---|
| УК-6<br>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 соблюдает нормы здорового образа жизни.**<br><br>1. Под здоровьем понимается, такое комфортное состояние человека, при котором:<br>А) он бодр и жизнерадостен;<br>Б) у него нет проблем с сердечно-сосудистой и нервно-психической системой;<br>В) он обладает высокой работоспособностью, быстро и легко восстанавливается после физических и психических напряжений;<br>Г) он любит заниматься спортом и физической культурой.<br>2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:<br>А) подвижных и спортивных игр;<br>Б) поднимания штанги;<br>В) прыжков на батуте;<br>Г) метаний.<br>Примеры вопросов для обсуждения:<br>1. Виды оздоровительных систем физических упражнений.<br>2. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения.<br>3. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.<br><br>Упражнения:<br>1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек<br>2. Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой<br>3. Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек<br>4. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.).<br>5. Прыжок в длину с места (см)<br><br>**2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.**<br><br>1. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:<br>А) 80 – 90 ударов в минуту;<br>Б) 100 – 120 ударов в минуту;<br>В) 140 – 150 ударов в минуту;<br>Г) свыше 150 ударов в минуту.<br><br>2. Правильное дыхание характеризуется:<br>А) более продолжительным вдохом;<br>Б) более продолжительным выдохом;<br>В) вдохом через нос, выдохом ртом;<br>Г) учащенным дыханием.<br><br>3. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший |

| | |
|---|---|
| | эффект в развитии гибкости:<br>А) стрельба;<br>Б) акробатика;<br>В) тяжелая атлетика<br>Г) гребля.<br><br>Примеры вопросов для обсуждения:<br>1. Виды оздоровительных систем физических упражнений.<br>2. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения.<br>3. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.<br><br>Упражнения:<br>1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек<br>2. Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)<br>3. Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек)<br>4. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.).<br>5. Прыжок в длину с места (см) |

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

Приказ от 01 октября 2024 года №2187/о «Об утверждении Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по образовательным программам высшего образования в Финансовом университете», размещенный по ссылке: https://www.fa.ru/upload/iblock/845/yqw4vi0gi21glvu9775bfm4rz6p19b0z/Prikaz-_2187_o-ot-01.10.2024.pdf

## 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».

**Рекомендуемая литература**

**а) основная:**

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. – 240 с. ЭБС: book.ru
4. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Юрайт, 2014. – 424 с. ЭБС Юрайт
5. Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М.: Юрайт, 2015. (ЭБС

Юрайт)

**б) дополнительная:**

6. Гилев Г.А. Физическое воспитание в ВУЗе: учебник. – М: Физическая культура, 2007. – 344 с.

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учеб. пособие / Гришина Ю. И. - 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 249 с.

8. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов: Учебное пособие. - М.: МГМСУ, 2010. – 144 с.

9. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие / Сакун Э.И. - М. : Дашков и К, 2008. - 208 с.

10. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2009. - 322 с.

11. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.

12. Физическая культура и физическая подготовка: / Под ред. В.Я. Кипотя, И.С. Барчуковой. – М.: Юнити-Дана, 2009. –386 с.

13. Дедов А.Е. Особенности физической подготовки допризывной молодежи: Учеб. пособие. – Ярославль ЯВФЭУ, 2007. - 240 с.

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

1. Образовательный портал Финуниверситета. - Режим доступа: http://portal.ufrf.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: lid.ugtu/net>syykspoz 269

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

| Наименование методических материалов для обучающихся | Год утверждения | Местонахождение материала (ссылка на сайт филиала) |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Приказ Финуниверситета от 14.05.2021 г. № 1040/о «Об утверждении методических рекомендаций по планированию и организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по образовательным программам бакалавриата и магистратуры Финансовом университете» | | https://www.fa.ru/upload/iblock/dc2/a5qpi6qb0k0l6jz01c4g9y1cv5x35ey3/Prikaz-_-1040_o-ot-11.05.2021.PDF |

## 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 |

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

***11.4. Доступ к электронно-библиотечным системам:***

При освоении дисциплины каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде Финансового университета. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории филиала, так и

вне ее.

## 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 |