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

Ярославский филиал Финуниверситета

Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель мэра –
директор департамента
_____ Данц

«07» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ярославского филиала
Финуниверситета
_____ В.А. Кваша

«20» июня 2023 г.

Автор: В.А. Бартенев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины
для студентов, обучающихся по направлению (ям) подготовки
38.03.01 «Экономика»,
профиль: «Финансы и управление финансовыми активами»
(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 освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих компетенций: 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) 4
5.1. Содержание дисциплины 4
5.2. Учебно-тематический план 6
5.3. Содержание семинаров, практических занятий 8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 12
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины 12
6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю 13
Критерии балльной оценки реализации форм текущего контроля успеваемости **Ошиб**
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации 17
7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их формирования в процессе освоения образовательной программы: 17
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний 17
7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов 29
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 29
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 30
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 30
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем 31
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 31

1. Наименование дисциплины

Дисциплина Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт».

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает формирование следующих компетенций:

Таблица 1 – Структура планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесённые 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. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	1. Знать: уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного цикла обязательной части образовательной программы по

направлению 38.03.01 «Экономика», профиль «Финансы и управление финансовыми активами», 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 з.е. и часах)	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	2/72
Контактная работа – Аудиторные занятия	72	72
Лекции	2	2
Семинары, практические занятия	70	70
Самостоятельная работа	-	-
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

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении, основы техники безопасности на занятиях физической культурой.

Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры

Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические системы организма. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность. Понятие гиподинамии и гипокинезии. Средства физической культуры и спорта

в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Физиологические показатели тренированности. Обмен веществ и энергии. Изменения в функциональных системах организма под влиянием физической нагрузки. Нервная система и формирование двигательного навыка. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основные понятия. Здоровье, его содержание, критерии. Образ жизни. Окружающая среда. Наследственность. Здравоохранение. Влияние основных групп факторов на заболевания человека. Режим труда и отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности. Гигиена. Закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Оздоровительная и лечебная физкультура. Организация и методика составления программ самостоятельных занятий. Особенности самоконтроля. Оценка воздействия и эффективности самостоятельных занятий.

Тема 4. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма

Тема 5. Методика оценки физической подготовленности

Тема 6. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья

Тема 7. Современные методики реабилитации дыхательной системы

Тема 8. Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы

Тема 9. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата

Тема 10. Современные методики реабилитации органов зрения

Тема 11. Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния

Тема 12. Методы проведения учебно-тренировочных занятий

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка работника

Тема 14. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств

Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации

Тема 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов

По темам 4-16 проводятся только практические занятия (учебно - тренировочные и методико-практические). Они 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 для направления

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая	Лекции	Семинарские и практические занятия	В т.ч. в интерактивных формах		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	5	1	4	4	-	Устный опрос, тесты, доклады
2	Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры	5	5	0,5	4,5	4	-	Устный опрос, тесты, доклады
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	5	0,5	4,5	5	-	Устный опрос, тесты, доклады
4	Тема 4. Методика оценки физического развитияи	4	4	-	4	4	-	Качественная оценка техники выполнения функциональных проб

	функционального состояния организма							и тестов
5	Тема 5. Методика оценки физической подготовленности	4	4	-	4	4	-	Устный опрос. Количественная оценкафизической подготовленности
6	Тема 6. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья	4	4	-	4	4	-	Устный опрос. Количественная оценка физической подготовленности
7	Тема 7. Современные методики реабилитации дыхательной системы	4	4	-	4	4	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Тема 8. Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы	4	4	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
9	Тема 9. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата	4	4	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
10	Тема 10. Современные методики реабилитации органов зрения	4	4	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
11	Тема 11. Современные средства и методики коррекции психо эмоционального состояния	4	4	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
12	Тема 12. Методы проведения учебно-тренировочных занятий	5	5	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения индивидуальных комплексов упражнений
13	Тема 13. Профессионально - прикладная	5	5	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения

	физическая подготовка работника сферы ГиМУ							индивидуальных комплексов упражнений
14	Тема 14. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	5	5	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения индивидуальных комплексов упражнений
15	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации	5	5	-	5		-	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
16	Тема 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов	5	5	-	5	5	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов.
В целом по дисциплине		72	72	2	70	70	-	
Итого в %			100		97			

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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Основные виды физической культуры. 2. Влияние занятий физической культуры на организм человека. 3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры	1. Основы анатомии человека. 2. Физиологические системы организма. 3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	1. Здоровье, его содержание, критерии. Образ жизни. Окружающая среда.	Методико – практическое

Физическая культура в обеспечении здоровья	Наследственность. 2. Режим труда и отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности. Гигиена. Закаливание. 3. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Оздоровительная и лечебная физкультура. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	занятие
Тема 4. Методика оценки физического развитияи функционального состояния организма	1. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых технических элементов. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 5. Методика оценки физической подготовленности	1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 6. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья	1. Особенности организма. Особенности средств защиты на занятиях. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития. 2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на организм. 3. Особенности содержания занятий для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 7. Современные методики реабилитации дыхательной системы	1. Основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 8. Современные методики реабилитации Сердечно - сосудистой системы	1. Аэробные упражнения для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний. 2. Методы самооценки спримененим специальныхопросников САН(самочувствие, активность, настроение). 3. Функциональные нагрузочные пробы. Питание в профилактике и лечении. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие

Тема 9. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата	1. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы,плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. 2. Первая помощь. Показания и Противопоказания к занятиям. Использование средств физической и лечебной физкультуры (ЛФК). Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия. 3. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (Аква аэробика) как эффективное средство реабилитации. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 10. Современные методики реабилитации органов зрения	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. 3. Физические упражнения для мышечной системы глаз. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 11. Современные средства и методики коррекции психо эмоционального состояния	1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 12. Методы проведения учебно-тренировочных занятий	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, росто-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методикапроведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 13. Профессионально - прикладная физическая подготовка	1. Физкультурно-спортивная Направленность ППФП работника сферы менеджмента.	Методико – практическое занятие

(ППФП) работникасферыГиМУ	2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. 3. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	
Тема 14. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	1. Особенности воздействия упражнений на физическоеразвитие, психологические качества и свойства личности. 2. Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей. 3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.	1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3.Средства и методы мышечной релаксации. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие
Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.	1. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. 2. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Учебно – тренировочное занятие
Тема 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.	1. Понятие работоспособности человека. Ортостатическая проба, цветотерапия, звукотерапия. 2. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. 3. Стретчинг. 4. Регулярность занятий. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия. Рекомендуемые источники: раздел 8 (1-13), раздел 9 (1-3)	Методико – практическое занятие

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

Целью самостоятельной работы 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 (по выбору студента)

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. 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.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами. 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 (устный опрос)

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 освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат).

Тематика докладов

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.

Оценка знаний студентов осуществляется в баллах с учетом оценки работы в семестре (написание контрольной работы, 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	18	Математический расчет: Оц = Кз х Кб Где Оц – сумма баллов; Кз – количество занятий, посещенных студентом (max 18 занятий); Кб – количество баллов за одно занятие (max 0,5 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	10	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- 6- Способность применять методы физической культуры для	**1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.** 1. Под здоровьем понимается, такое комфортное состояние человека,

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

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

Тематические тестовые задания

1. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:

А) легкая атлетика;
Б) стрельба из лука;
В) художественная гимнастика;
Г) тяжелая атлетика.

2. Как называется вид спорта, сочетающий в себе стрельбу и лыжные гонки:

А) армрестлинг;
Б) биатлон;
В) бобслей;
Г) лыжное двоеборье.

3. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого:

А) борьба;
Б) бег;
В) метание;
Г) прыжки.

4. Что является способом плавания:

А) бодибилдинг;
Б) гольф;
В) баттерфляй;
Г) боулинг.

5. Первая достоверная запись об олимпийских играх древности:

А) 328;
Б) 564;
В) 776;

Г) 842.

6. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

А) Золотую медаль;
Б) Кубок;
В) Лавровый венок;
Г) Знак почетного легионера.

7. Кто возродил олимпийские игры современности:

А) Томас Бах;
Б) Стэнли Роуз;
В) Пьер де Кубертен;
Г) ЖулиоАвеланж.

8. Когда состоялись первые олимпийские игры современности:

А) 1896;
Б) 1900;
В) 1904;
Г) 1908.

9. Девиз олимпийских игр:

А) «Олимпийцы среди нас»;
Б) «О, спорт! Ты - мир!»;
В) «Быстрее, выше, сильнее!»;
Г) «Олимпийцы всех стран, соединяйтесь.

10. Имя президента Международного олимпийского комитета в настоящее время:

А) Томас Бах;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Жак Рогги;
Г) ЭвериБрендедж.

11. Первая олимпийская чемпионка СССР:

А) Нина Ромашкова (Пономарева);
Б) Тамара Пресс;
В) Любовь Козырева;
Г) Галина Зыбина.

12. Искривление позвоночника в правую или левую сторону – это:

А) заболевание костей скелета;
Б) сколиоз;

В) заболевание мышц;
Г) нарушение опорно-двигательного аппарата.

13. Невыполнение режима дня приводит к:
А) нарушению функций мышечной и костной системы;
Б) нарушению функций центральной нервной системы;
В) нарушению функций пищеварительной системы;
Г) нарушению функций сердечно – сосудистой системы.

14. Продолжительность сна человека должна составлять не менее:
А) 7 часов в сутки;
Б) 8 часов в сутки;
В) 9 часов в сутки;
Г) 10 часов в сутки.

15. Длительность физкультпаузы:
А) 1 – 2 мин.;
Б) 3 – 4 мин.;
В) 5 – 6 мин.;
Г) 8 – 10 мин.

16. Правильная осанка формируется:
А) сама по себе;
Б) под влиянием физических упражнений;
В) с помощью рационального питания;
Г) под влиянием гибкости позвоночника.

17. Для занятий физической культурой и спортом предъявляются гигиенические требования к спортивным залам. Какая температура помещения должна быть в зале для занятий:
А) 15 – 16 градусов;
Б) 16 – 17 градусов;
В) 17 – 18 градусов;
Г) 18 – 19 градусов.

18. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой;
А) конь;
Б) брусья;
В) мостик;
Г) бревно.

19. Под силой, как физическим качеством понимается:

А) способность поднимать предметы;

Б) способность передвигать предметы;

В) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий;

Г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему.

20. Под быстротой, как физическим качеством, понимается:

А) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

Б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

В) способность человека быстро набирать скорость;

Г) способность человека длительное время поддерживать высокую скорость.

21. Под гибкостью, как физическим качеством понимается:

А) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий;

Б) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

В) длину и эластичность мышц;

Г) крепость связочного аппарата.

22. Под выносливостью, как физическим качеством понимается:

А) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

Б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

В) способность быстро выполнять любую физическую работу;

Г) способность длительно выполнять тяжелую силовую работу.

23. Под здоровьем понимается, такое комфортное состояние человека, при котором:

А) он бодр и жизнерадостен;

Б) у него нет проблем с сердечно-сосудистой и нервно-психической системой;

В) он обладает высокой работоспособностью, быстро и легко восстанавливается после физических и психических напряжений;

Г) он любит заниматься спортом и физической культурой.

24. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А) подвижных и спортивных игр;
Б) поднимания штанги;
В) прыжков на батуте;
Г) метаний.

25. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
А) стрельба;
Б) акробатика;
В) тяжелая атлетика
Г) гребля.

26. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
А) 80 – 90 ударов в минуту;
Б) 100 – 120 ударов в минуту;
В) 140 – 150 ударов в минуту;
Г) свыше 150 ударов в минуту.

27. Правильное дыхание характеризуется:
А) более продолжительным вдохом;
Б) более продолжительным выдохом;
В) вдохом через нос, выдохом ртом;
Г) учащенным дыханием.

28. При выполнении физических упражнений вдох не следует делать во время:
А) вращений и повороте тела;
Б) прогибания туловища назад;
В) отставления ноги назад;
Г) вращения головой.

29. Осанкой называется:
А) силуэт человека;
Б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
В) сколиоз позвоночника;
Г) привычная поза человека.

30. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
А) затылком, ягодицами, пятками;
Б) лопатками, ягодицами, пятами;
В) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

Г) затылком и пятками.

31. Главной причиной нарушения осанки являются:
А) слабость мышц;
Б) привычка сидеть в одной позе;
В) ношение сумки на одном плече;
Г) посещение бассейна.

32. Физическая культура человека представляет собой:
А) учебный предмет в школе;
Б) выполнение физических упражнений»
В) это часть человеческой культуры;
Г) занятие спортом.

33. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения:
А) укрепляют здоровье;
Б) повышают работоспособность;
В) формируют мускулатуру;
Г) повышают объем легких.

34. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?
А) в 1900 г. на 2 Олимпийских играх в Париже;
Б) в 1896 году на 1 Олимпийских играх в Греции;
В) в 1908 году на 4 Олимпийских играх в Лондоне;
Г) в 1924 году на 1 зимних Олимпийских играх в Шамоне.

35. Термин «Олимпиада» означает:
А) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
Б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
В) соревнования по общеобразовательным дисциплинам;
Г) зимнюю спартакиаду.

36. В первых, известных сейчас Олимпийских играх, в Древней Греции, состоявшихся в 776 году до нашей эры, состязались в беге на дистанции равной:
А) длине стадиона;
Б) двойной длине стадиона;
В) одной стадии;
Г) в борьбе, а не в беге.

37. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

А) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились;

Б) Олимпийские игры планировались провести в 1944 году, но они были отменены из-за Второй мировой войны;

В) в 1980 году в Москве проводились летние Олимпийские игры;

Г) в 2014 году проводились зимние Олимпийские Игры в Сочи.

38. Кто такой Пьер де Кубертен?

А) первый олимпийский чемпион;

Б) президент МОК;

В) основатель Олимпийских игр современности;

Г) настоящий президент МОК.

39. Назовите ведущую организацию олимпийского движения:

А) ООН;

Б) МОК;

В) НАТО;

Г) ЮНЕСКО.

40. С какого года ведется отсчет 1 Олимпийских игр современности:

А) с 1896 года;

Б) с 1900 года;

В) с 776 года до н.э.

Г) с 1924 года.

41. Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр современности?

А) футбол;

Б) хоккей на траве;

В) шахматы;

Г) бобслей.

42. Что такое Олимпийская хартия?

А) девиз Олимпийских игр;

Б) символика Олимпиады;

В) конституция, свод законов Олимпийских игр;

Г) правила соревнований на Олимпиаде.

43. С какого года ведут отсчет 1 Олимпийские игры Древней Греции?

А) 836 г. до н.э.;

Б) 776 г. до н.э.;

В) 595 г. до н.э.;
Г) 326 г. до н.э.

44. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

А) потереть;
Б) почесать;
В) погреть;
Г) охладить.

45. Что понимается под закаливанием?

А) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
Б) укрепление здоровья;
В) приспособление организма к воздействию внешней среды;
Г) купания и систематические занятия физической культурой.

46. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что:

А) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
Б) обеспечивает ритмичность работы организма;
В) позволяет распределять свою работу и дела более или менее стандартно;
Г) правильно спланировать свой отдых.

47. При развитии гибкости следует стремиться к:

А) достижению максимальной амплитуды движений в позвоночнике;
Б) гармоничному увеличению подвижности во всех суставах;
В) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставах;
Г) восстановлению движения в основных суставах.

48. Под выносливостью, как физическим качеством, понимается:

А) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
Б) способность сохранять заданные параметры работы;
В) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
Г) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

49. Выносливость человека не зависит от:

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

Б) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

В) силы мышц;

Г) быстроты двигательной реакции.

50. Здоровый образ жизни – это:

А) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;

Б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

В) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и наркотика;

Г) продуманная система питания и поддержания веса

Примеры вопросов на зачет

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.

Пример билета для проведения зачета.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Ярославский филиал Финуниверситета)

Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»
Дисциплина «Физическая культура и спорт»
Филиал Ярославский Форма обучения очная
Семестр 1 Направление 38.03.01 «Экономика» Профиль «Финансы и управление финансовыми активами»

БИЛЕТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА № 1

№ п/п	Вопросы билета	Максимальный балл
1	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	30 баллов
2	Проверка и оценка методической подготовленности.	30 баллов

Подготовил Бартенев В.А.

Утверждаю:
Заведующий кафедрой «Менеджмент и общегуманитарные науки» Колесов Р.В.

Дата_____2023 г.

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:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Виленский М.Я. и др. — Москва : КноРус, 2013. — 423 с. — (Для бакалавров).—Режим доступа: https://book.ru/book/914373
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] / М.Я Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КноРус, 2016. – 240 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/917008
3. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2016. — 311 с. — (для бакалавров). — Режим доступа: https://book.ru/book/917866

б) дополнительная:

4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. – 240 с.
5. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Юрайт, 2014. – 424 с.
6. 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

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	Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	160	150	140	130	120	160	150	140	130	120

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 1-16

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	Гранаты спортивные	шт.	6
18	Мяч мини-футбольный	шт.	1

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки России (утверждены 08.04.2014 № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

– в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

– в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

– методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

– выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

– устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.