

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Омский филиал Финуниверситета

Кафедра «Естественно-научные и гуманитарные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Омского филиала
Финуниверситета



Т.В. Ивашкевич
« 16» мая 2025 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Год утверждения программы: 2023

Разработчики рабочей программы дисциплины:

Ануров В.Л., Галочкин П.В., Аллянова П.Ю., Рогозина А.Н.

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ: 38.03.02 «Менеджмент»

ПРОФИЛЬ: «Финансовый менеджмент»

Составители актуализации: А.В. Крутов, Е.А. Одинцова.

*Рекомендовано Ученым советом Омского филиала Финуниверситета
(протокол от «16» мая 2025 г. №23)*

*Одобрено кафедрой «Естественно-научных и гуманитарных дисциплин»
(протокол от «30» апреля 2025 г. №4)*

Омск 2025

Приложение рабочей программы дисциплины разработали:
А.В. Крутов, Е.А. Одинцова

Физическая культура и спорт. Приложение рабочей программе дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 38.03.02 «Менеджмент», – Омск: Омский Финуниверситет, кафедра «Естественно – научные и гуманитарные дисциплины», 2025. – 26 с.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» знакомит студентов с ролью физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Рассматриваются знания научно-практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Особое внимание уделено формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Приложение к рабочей программе дисциплины содержит требования к результатам освоения дисциплины, программу, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного цикла образовательных программ подготовки бакалавров по направлению 38.03.02. «Менеджмент»

Содержание

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	5
5.1. Содержание дисциплины.....	5
5.2. Учебно-тематический план.....	6
5.3. Содержание практических и семинарских занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	7
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	7
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	19
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
7.1. Перечень компетенций, с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы.....	14
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций.....	15
7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.....	18
7.4. Методические материалы о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций.....	20
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	21

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..	22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	26
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 часов).

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Таблица 1.

Вид учебной работы	Часы	
	Всего	Семестр 1
Общая трудоёмкость дисциплины	72 (2 з.е.)	72 (2 з.е.)
<i>Контактная работа - аудиторные занятия</i>	72	72
Лекции	2	2
Семинары	70	70
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-
Вид текущего контроля		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

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

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. 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.

5.2. Учебно-тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоя- тельная работа
			Общая	Лек- ции	Практи- ческие занятия	
1 курс						
1 семестр						
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2		
2.	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	2	2		2	
3.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	2	2		2	
4.	Легкая атлетика	20	20		20	
5.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.	2	2		2	
6.	Подвижные игры	8	8		8	
7.	Спортивные игры	36	36		36	
	Итого	72	72	2	70	
	Всего:	72	72	2	70	

5.3 Содержание практических и семинарских занятий

Таблица 3.

№ темы дисциплины	Тематика практических занятий	Технологии проведения	Трудоёмкость в часах
1.	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	Методико-практическое занятие	2
2.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Методико-практическое занятие	2
3.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.	Методико-практическое занятие	2
4.	Легкая атлетика (общая физическая подготовка)	Учебно-тренировочное занятие	20
5.	Спортивные игры (подвижные игры)	Учебно-тренировочное занятие	8
6.	Спортивные игры. Волейбол (общая физическая подготовка)	Учебно-тренировочное занятие	18
7.	Спортивные игры. Баскетбол (общая физическая подготовка)	Учебно-тренировочное занятие	18
ИТОГО:			70

6. Перечень учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов проводится во внеаудиторное время с обязательной консультацией преподавателя по физической культуре и базируется на понимании того, что для успешной реализации своей профессии в народном хозяйстве вместе с рядом личностных и профессиональных качеств необходимо обладать крепким здоровьем и достаточной физической подготовленностью.

Для реализации этой цели студенты могут использовать три формы самостоятельных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течение учебного (рабочего) дня и самостоятельные тренировочные занятия. Для

управления процессом самостоятельных занятий рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в дневнике самоконтроля.

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеурочное время, включает в себя:

- изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;
- работа с интернет ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
- подготовка сообщений в форме реферата с презентацией по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;
- выполнение индивидуальных заданий по физической и технической подготовке в избранном виде спорта.

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

Теоретический курс

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
 2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
 3. Спорт - явление культурной жизни.
 4. Компоненты физической культуры: (физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды Физической культуры).
 5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
 6. Физическая культура личности студента.
 7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
 8. Профессиональная направленность физической культуры.
 9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
 10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
 11. Гуманитарная значимость физической культуры.
 12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
 13. Основы организации физического воспитания в вузе.
 14. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
 15. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
 16. Общее представление о строении тела человека.
 17. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
 18. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
- Понятие о рефлексорной дуге.
19. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

20. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
21. Физиологическая классификация физических упражнений.
22. Показатели тренировок в покое.
23. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
24. Показатели тренированности при длительно напряженной работе.
25. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
26. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
27. Здоровый образ жизни студента.
28. Влияние окружающей среды на здоровье.
29. Наследственность и ее влияние на здоровье.
30. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
31. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
32. Самооценка собственного здоровья.
33. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
34. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
35. Режим труда и отдыха.
36. Организация сна.
37. Организация режима питания.
38. Организация двигательной активности.
39. Личная гигиена и закаливание.
40. Гигиенические основы закаливания.
41. Закаливание воздухом.
42. Закаливанием солнцем.
43. Закаливание водой.
44. Профилактика вредных привычек.
45. Культура межличностных отношений.
46. Психофизическая регуляция организма.

47. Культура сексуального поведения.
48. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
49. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
50. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
51. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
52. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
53. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
54. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
55. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
56. Изменение работоспособности в течение рабочей недели.
57. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
58. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
59. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
60. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
61. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
62. Третий этап обучения - формирование двигательного навыка.
Воспитание силы.
63. Воспитание быстроты.
64. Воспитание выносливости.
65. Воспитание ловкости (координации движений).
66. Воспитание гибкости.
67. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

68. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
69. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
70. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
71. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
72. Определения понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
73. Массовый спорт, его цели и задачи.
74. Спорт высших категорий.
75. Единая спортивная классификация.
76. Национальные виды спорта.
77. Студенческий спорт, его организационные особенности.
78. Спорт в высшем учебном заведении.
79. Физическая культура и спорт в свободное время.
80. Утренняя гигиеническая гимнастика.
81. Утренние и вечерние специально направленные физические упражнения.
82. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
83. Попутная тренировка.
84. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
85. Дополнительные средства повышения работоспособности.
86. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
87. Влияние индивидуальных особенностей, географических и климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
88. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Практический курс

Легкая Атлетика

1. Бег на короткие дистанции
2. Бег на длинные дистанции
3. Прыжки в длину

Спортивные игры (Волейбол)

1. Техника владения мячом
2. Техника перемещений
3. Техника передач мяча
4. Техника подачи мяча

Спортивные игры (Баскетбол)

1. Техника владения мячом
2. Техника перемещений
3. Техника передач мяча
4. Техника ведения мяча
5. Техника бросков мяча в корзину

Общая физическая подготовка

1. Упражнения на развитие силы
2. Упражнения на развитие выносливости
3. Упражнения на развитие ловкости
4. Упражнения на развитие гибкости
5. Упражнения на развитие быстроты

Оценка знаний по 100-балльной шкале проводится в соответствии с нормативными документами Финуниверситета.

Таблица 4.

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы:

№ п/п	Вид отчетности	Баллы всего
1.	Текущий контроль (Приказ от 27.06.2019 № 1506/о п. 2) в т.ч:	40
	Прыжки в длину с места	6
	Упражнение на меткость (Дартс)	5
	Волейбол передачи мяча	6
	Баскетбол передачи мяча	5
	Посещаемость занятий	18
2.	Зачёт в т.ч:	60
	Бег 60 метров	15
	Бег 2000, 3000 метров	15
	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (за 1 минуту)	15
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15
3.	Итого	100

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

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

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

В конце каждого семестра по предмету «Физическая культура и спорт» учебным планом предусмотрен зачет.

Зачёт по дисциплине выставляется студенту при условии сформированной компетенции как минимум порогового уровня.

Таблица 5.

Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Шкала и критерии оценки результатов			
	Высокий уровень (отлично)	Продвинутый уровень (хорошо)	Пороговый уровень (удовлетворительно)	Пороговый уровень не достигнут (неудовлетворительно)
УК-6:Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 1. <i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> 2. <i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</i>				

Знать: Значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек; Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Уверенно знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	В целом знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Частично знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности..	Не знает значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития,	Умеет самостоятельно оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для	На хорошем уровне умеет оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для	Удовлетворительно умеет оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для	Не ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое

физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; Умеет самостоятельно определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; На хорошем уровне умеет самостоятельно определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; Удовлетворительно умеет определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.	сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Не умеет определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	--	--	--

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Таблица 6.

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Вопросы к зачёту, тестовые задания, практико-ориентированные задания
УК-6: Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> <i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</i>	Вопросы к зачёту: 1. Основы здорового образа жизни. 2. Оптимальный режим дня при регулярных физических нагрузках. 3. Режим питания при регулярных физических нагрузках. 4. Основные понятия физической культуры и спорта. 5. Средства и методы физической подготовки. 6. Средства и методы для развития физических качеств, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 7. Методы оценки физической подготовленности. 8. Методы оценки и коррекции телосложения. 9. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. 10. Самоконтроль за состоянием организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 11. Правила и способы планирования индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. 12. Методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 13. Методы регулирования психоэмоционального состояния. 14. Краткие правила игры в волейбол.

		15. Краткие правила игры в баскетбол. 16. Краткие навыки туристического похода. Тестовые задания: 1. Составить комплекс физических упражнений оздоровительной направленности. 2. Составить комплекс физических упражнений тренировочной направленности. 3. Составить месячный цикл самостоятельных занятий на развитие физических качеств. 4. Спланировать индивидуальные самостоятельные занятия для достижения поставленных целей. 5. Выполнять подготовительные упражнения, применяемые в спортивных играх. 6. Выполнять отдельные технические элементы игры в волейбол. 7. Выполнять отдельные технические элементы игры в баскетбол. Практико-ориентированные задания: 1. Владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание). 2. Владения техникой специализированных беговых упражнений. 3. Владения техникой бега на короткие дистанции. 4. Владения техникой бега на средние дистанции. 5. Владения техникой прыжка в длину. 6. Владения техническими приемами игры в волейбол. 7. Владения техническими приемами игры в баскетбол.
--	--	---

Вопросы к зачёту:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Оптимальный режим дня при регулярных физических нагрузках.
3. Режим питания при регулярных физических нагрузках.
4. Основные понятия физической культуры и спорта.
5. Средства и методы физической подготовки.
6. Средства и методы для развития физических качеств, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
7. Методы оценки физической подготовленности.
8. Методы оценки и коррекции телосложения.
9. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Самоконтроль за состоянием организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
11. Правила и способы планирования индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.
12. Методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
14. Краткие правила игры в волейбол.
15. Краткие правила игры в баскетбол.
16. Краткие навыки туристического похода.

7.4. Методические материалы о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций

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

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

Нормативные акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 5 июля 2013 года.
2. Приказ Минобразования РФ ОТ 01.12.1999 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»

Основная литература

3. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — Бакалавриат. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931924>
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2013. То же [Электронный ресурс] 2019. — 239 с. — (Бакалавриат). — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>
5. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427>

Дополнительная литература

6. Сухоцкий И.В. Лекции по дисциплине "Физическая культура". – Москва, 2013. – 128 с. – Только в электронном виде. - Режим доступа: http://lp-library/Book/TRUDY_FA/Suhotsky.pdf.
7. Физическая культура: Учебники и практикум для прикладного бакалавриата / Муллер А.Б. [и др.]. - Москва: Юрайт, 2014. - 424с.; То же [Электронный ресурс] 2019. — 424 с. — (Бакалавриат). — Режим доступа: URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://lib.sportedu.ru> РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. WWW.Sibsport.ru Библиотека Сибирского Государственного Университета Физической культуры и спорта.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студент должен быть готов к практическим занятиям по физической культуре; иметь спортивную форму по разделу программы (экипировка занятие на улицу в период весна-осень и зима; форма для спортивного зала).

Студент должен быть готов к теоретическим занятиям по физической культуре (лекция), иметь с собой тетрадь, ручку.

По результатам медицинского осмотра студенты по состоянию здоровья делятся: на основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, ЛФК, а так же освобождённые. Студент выполняет программу по предмету «Физическая культура», выполняя в полной мере нагрузку по всем видам; как теоретические занятия, так и практические. СМГ выделена в отдельную группу, ЛФК прикреплены и занимаются в медицинских учреждениях под руководством методистов по физической культуре; освобождённые студенты выполняют работу в форме реферат.

Студентам рекомендуется другие формы выполнения физической нагрузки: самостоятельно посещать другие спортивные залы, спортивные секции, тренировки, а так же, в домашних условиях выполнять утреннюю гигиеническую гимнастики и задание от преподавателя физвоспитания.

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

Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Astra Linux Special Edition

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>).
2. Информационно-образовательный портал Финансового университета. - <https://org.fa.ru>, <http://campus.fa.ru>

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не предусмотрено.

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

Освоение дисциплины предполагает использование учебной аудитории для проведения лекционных занятий с необходимыми техническими средствами (компьютер, проектор, интерактивная доска, презентации в системе Power Point, банк данных видео по курсу). Для проведения практических занятий необходимы спортивные сооружения (стадион, спортивный зал, плавательный бассейн) спортивный инвентарь и оборудование (приложение №1).

ПЕРЕЧЕНЬ
спортивного оборудования и инвентаря для спортивного зала

№	Наименование	комплектация	Ед. изм.	Кол-во
Спортивные игры				
1	Щит баскетбольный игровой (комплект)	Комплект: щит срамой-2шт., кольцо-2шт., сетка-2шт. Размер щита, мм.-1800x1200. Диаметр кольца, мм.-450. Материал: щит- оргстекло, кольцо-сталь.	К-т	1
2	Крепление волейбольное (комплект)	Комплект: стойки с роликами-2шт., трос с механизмом натяжения-1шт., сетка волейбольная-1шт., сетка бадминтонная-1шт.	К-т	1
3	Стол для настольного тенниса (складной)	Размеры, мм-2750x1525. Высота, мм-750.Материал-ДСП с меламиновым покрытием	Шт.	2
4	Комплект для настольного тенниса	Комплект: сетка-1шт., ракетка-2шт., шарики-3шт.	К-т	4
5	Табло счета	Ручное, перекидное (волейбол, настольный теннис, бадминтон)	Шт.	1
6	Комплект для бадминтона	Комплект: ракетка-2шт., воланы-3шт.	К-т	4
7	Мяч баскетбольный №7 массовый	Официальный размер: окружность, мм-755-780. Вес, гр.-600. Материал- PVC.	Шт.	20
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований	Официальный размер: окружность, мм-755-780. Вес, гр.-600. Материал- PU.	Шт.	2
9	Мяч футбольный массовый	Официальный размер: окружность, мм-685-710. Вес, гр.-395-450. Материал- PVC.	Шт.	8
10	Мяч футбольный для соревнований	Официальный размер: окружность, мм-685-710. Вес, гр.-395-450. Материал- PU.	Шт.	2
11	Мяч волейбольный массовый	Официальный размер: окружность, мм-650-670. Вес, гр.-260-280. Материал- PVC.	Шт.	20
12	Мяч волейбольный для соревнований	Официальный размер: окружность, мм-650-670. Вес, гр.-260-280. Материал- PU.	Шт.	2
13	Насос для накачивания мячей с иглой	Материал-пластик, алюминий, сталь.	Шт.	2
14	Манометр для проверки давления в мячах	Материал-пластик, алюминий, сталь.	Шт.	1
15	Сумка для мячей	Материал-плотный брезент.	Шт.	1
16	Корзина для мячей	Материал-пластик, алюминий, плотный брезент	Шт.	1
17	Жилетки игровые	Комплект:-12шт. Материал сетчатая материя.	К-т	2
18	Игровая форма	Комплект: футболка-12шт.,	К-т	2

№	Наименование	комплектация	Ед. изм.	Кол-во
	волейбольная (женская)	трусы-12шт., гольфы-12шт., наколенники-12шт. Футболки пронумерованы от1 до18. Материал-полиэстер.		
19	Игровая форма волейбольная (мужская)	Комплект: футболка-12шт., трусы-12шт., наколенники-12шт. Футболки пронумерованы от1 до18. Материал-полиэстер.	К-т	2
Гимнастика и аэробика				
1	Стенка гимнастическая	Габариты, мм-2800х800х220. Нагрузка на перекладину(не более), кг-150. Материал - дерево.	Шт.	2
2	Скамейка гимнастическая	Габариты, мм-3500х300х240. Нижний брус шириной, мм-100. Материал - дерево.	Шт.	5
3	Коврик гимнастический	Размер, мм-1700х600. Материал - изолон	Шт.	40
4	Обруч гимнастический	Диаметр, мм-800. Материал – алюминий.	Шт.	30
5	Скакалка гимнастическая	Длина-260-280см. Материал – пластмасса, резина.	Шт.	30
6	Степ для аэробики	Габариты, мм-750х300. Материал - ДСП	Шт.	26
	Зеркала		Шт.	5
Легкая атлетика				
1	Эстафетная палочка	Длина, мм- Диаметр, мм- Материал - дерево.	Шт.	12
2	Обувь с шипами		Шт.	10
3	Спортивная форма для легкой атлетике	Комплект: майка-12шт., трусы-12шт. Материал-полиэстер.	К-т	12
Лыжная подготовка				
1	Лыжи с креплениями	Длина - 140-205см Материал – дерево, пластик	Шт.	45
2	Ботинки лыжные	Размеры от 36 до 45 Материал – искусственная кожа	Шт.	45
3	Палки лыжные	Длина – 130-170см Материал -композитный	Шт.	45
Туризм				
1	Палатка туристическая	3-х местная Материал - полиэстер	Шт.	3
2	Спальный мешок	Размер – 70х200см Материал – синтетические наполнители	Шт.	20
3	Матрац надувной	Размер - 70х200см Материал - синтетический	Шт.	10
4	Коврик туристический	Размер, мм-1700х600. Материал - изолон	Шт.	20
5	Тент туристический	Размер – диаметр 500см	Шт.	2

№	Наименование	комплектация	Ед. изм.	Кол-во
		Материал - синтетический		
6	Шезлонг складной	Размер – 60х150см Материал – синтетическая ткань, алюминий, пластик	Шт.	16