

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

Тульский филиал Финуниверситета

Кафедра «Философия, история и право»

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
Г.В. Кузнецов
24 декабря 2024 г.



В.В. Подчуфаров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии,
образовательная программа «Информационные технологии в экономике»,
профиль «Информационные технологии в управлении цифровой
экономикой»

*Рекомендовано Ученым советом Тульского филиала Финуниверситета
(протокол № от 24 декабря 2024 г. № 22)*

*Одобрено заседанием кафедры «Философия, история и право»
(протокол от 17 декабря 2024 г. № 4)*

Тула 2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименования	Стр.
1.	Название дисциплины	3
2.	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.	4
4.	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	4
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объёмов (в академических часах) и видов учебных занятий	4
5.1.	Содержание дисциплины	5
5.2.	Учебно-тематический план	6
5.3.	Содержание семинаров, практических занятий	8
6.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
6.1.	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.	11
6.2.	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 2)	14
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	20
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	23
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	24
10.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	24
11.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационно справочных систем (при необходимости)	24
12.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	25

1. Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт.

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> - значение физической культуры для психофизического развития человека; - влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек. <i>Уметь:</i> - оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; - творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, 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.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	<i>Знать:</i> - средства и методы физической культуры для развития физических качеств; - границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием

		внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	организма при самостоятельных занятиях физической культурой; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <i>Уметь:</i> - 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 помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной (модуля) «Общегуманитарного цикла» обязательной части учебного плана направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

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

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е./72	72
<i>Контактная работа - Аудиторные занятия</i>	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	70	70
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-
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. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные виды физической культуры. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования.

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель и задачи физического воспитания. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. Особенности занятий в различных отделениях вуза.

Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения.

Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Двигательная активность студента во время каникул.

Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.

Параметры физического развития и методики их оценки. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.

Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Требования к планированию физического воспитания студентов. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе.

Педагогический контроль в физическом воспитании. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Тема 7. Средства и методы физического воспитания.

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. Практические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании.

Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. Готовность обучаемого к освоению движения. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. Методики воспитания общей специальной выносливости. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.

Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов.

Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов. Контрольные тесты по общей физической подготовке.

5.2. Учебно-тематический план

Таблица 2

№ п/п	Наименован ие тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущег о контрол я успевае мости
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа			Самостояте льная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практическ ие занятия		
1.	Физическая культура в общекультурн ой и профессионал ьной подготовке студентов.	2	2	2	-	-	Выступл ение по теме
2.	Физическое воспитание в системе	8	8		8	-	Учебно- трениро вочные

	образования.						занятия
3.	Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия
4.	Обеспечение безопасности предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия
5.	Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия
6.	Планирование и контроль в физическом воспитании.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия
7.	Средства и методы физического воспитания.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия
8.	Двигательные умения и навыки в физическом воспитании.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия
9.	Основы теории и методики воспитания физических качеств.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия

10.	Оценка физической подготовленности студентов.	6	6	-	6	-	Практическое занятие
	В целом по дисциплине	72	72	2	70	-	Согласно учебному плану: -
	Итого в %	100	100	3	97	-	

5.3. Содержание семинаров, практических занятий.

Таблица 3.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарах, 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. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура личности. 3. Компоненты физической культуры. 4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 6. Основные виды физической культуры. 7. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	Лекции
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования.	1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Физическое воспитание в вузе. Особенности занятий в различных отделениях вуза. 3. Значение и задачи физического воспитания студентов. Рекомендуемые источники: 8.3-8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения.	1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. 2. Организационно-методические основы физического воспитания в	Учебно-тренировочные занятия

	вузе. 3. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. 4. Двигательная активность студента во время каникул. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.	1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. 2. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. 3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Рекомендуемые источники 8.1-8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.	1. Параметры физического развития и методики их оценки. 2. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. 3. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. 4. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы. Рекомендуемые источники: 8.3-8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании.	1. Требования к планированию физического воспитания студентов. 2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. 3. Педагогический контроль в физическом воспитании. 4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Элементы самоконтроля.	Учебно-тренировочные занятия

	Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	
Тема 7. Средства и методы физического воспитания.	1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. 3. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. 4. Практические методы физического воспитания. 5. Общепедагогические методы физического воспитания. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании.	1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. 2. Готовность обучаемого к освоению движения. 3. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств.	1. Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. 2. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. 3. Методики воспитания общей и специальной выносливости. 4. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. 5. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов.	Практическая часть 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Практическое занятие

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

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

Таблица 4.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой. Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития.
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования.	Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения.	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией

		преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.	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.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.	Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании.	Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический и	Разработка с участием преподавателя индивидуальных

	самоконтроль. Влияние двигательной активности на системы организма. Виды диагностики, цель и задачи. Методы оценки физического развития. Антропометрические показатели и стандарты. Метод индексов для оценки физического развития. Функциональная подготовленность, оценка. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям ЖЕЛ, по изменениям массы тела.	тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 7. Средства и методы физического воспитания.	Принципы, средства, методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании.	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным

		мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств.	Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический и самоконтроль. Влияние двигательной активности на системы организма. Виды диагностики, цель и задачи. Методы оценки физического развития. Антропометрические показатели и стандарты. Метод индексов для оценки физического развития. Функциональная подготовленность, оценка. Дневник самоконтроля.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов.	Физические упражнения как средство восстановления работоспособности и реабилитации.	Подготовка к сдаче нормативов по ОФП.

6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 2)

Примерные варианты срезовой контрольной работы

1 вариант

Фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности, называется:

- а) адаптивная физическая культура;
- б) базовая физическая культура;
- в) гигиеническая физическая культура;
- г) лечебно-реабилитационная физическая культура.

Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностей физической культуры – это:

- а) социально-биологические основы физической культуры;
- б) научно-методические основы физической культуры;
- в) идеологические основы физической культуры;
- г) правовые основы физической культуры.

Выполнение двигательного действия автоматизировано, т.е. при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники – это:

- а) двигательное действие;
- б) двигательный навык;
- в) основной навык;
- г) двигательное умение.

Научная дисциплина, изучающая средства, методы, формы организаций занятий физическими упражнениями, закономерности физического совершенствования человека называется:

- а) история физической культуры и спорта;
- б) гигиена физического воспитания и спорта;
- в) психология физического воспитания и спорта;
- г) теория и методика физической культуры и спорта.

Процесс воспитания физических качеств – это:

- а) физическое образование;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

2 вариант.

Основное средство физического воспитания – это:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) двигательная активность.

Процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования называется:

- а) адаптация;
- б) онтогенез;
- в) гомеостаз;
- г) теплообмен.

К физическим факторам окружающей человека среды относят:

- а) солнечную активность;
- б) животный мир;
- в) растительный мир;
- г) экологию труда.

Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- а) восстановление;
- б) пассивный отдых;
- в) активный отдых;
- г) реабилитация.

Функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости – это:

- а) утомление;
- б) срыв адаптации;
- в) переутомление;
- г) перенапряжение.

3 вариант.

Длительное снижение двигательной активности организма называется:

- а) гипокинезия;
- б) гиподинамия;
- в) атрофия;

г) гипоксия.

По степени тяжести различают физический труд:

- а) легкий;
- б) умеренный;
- в) низкий;
- г) большой.

Здоровье в большей степени зависит от:

- а) наследственности;
- б) экологии;
- в) работы национальной системы здравоохранения;
- г) образа жизни.

Исключите понятие, не относящееся к здоровому образу жизни:

- а) оптимальный двигательный режим;
- б) лечебная физическая культура;
- в) рациональный режим жизни;
- г) отсутствие вредных привычек.

4 вариант

Автор концепции сбалансированного питания:

- а) А.А. Покровский;
- б) А.А. Тутельян;
- в) А.М. Уголев;
- г) Г.П. Малахов.

Организация режима дня и быта, личная гигиена, рациональное питание, медикаментозные препараты, витамины – это средства восстановления:

- а) медико-биологические;
- б) педагогические;
- в) психологические;
- г) социологические.

Наиболее доступная форма физической нагрузки, при которой работает большинство мышц, связок и суставов:

- а) ходьба;
- б) плавание;
- в) ходьба и бег на лыжах;
- г) езда на велосипеде

Норма частоты сердечных сокращений у взрослого здорового человека в покое:

- а) 50-55 уд/мин;
- б) 60-89 уд/мин;
- в) 30-35 уд/мин;
- г) 90-100 уд/мин.

5 вариант

Направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и развития профессионально важных способностей (в т.ч. для военной службы), называется:

- а) базовая физическая культура;
- б) рекреативная физическая культура;
- в) профессионально-прикладная физическая культура (ППФП);
- г) адаптивная физическая культура.

Исключите форму организации занятий, не относящуюся к ППФП:

- а) производственная гимнастика;
- б) тренировка в группе здоровья;
- в) спортивно-тренировочные уроки по профессионально-прикладным видам спорта;

г) физкультпаузы, физкультминутки.

Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития:

- а) самооценка;
- б) самочувствие;
- в) самоконтроль;
- г) самостраховки.

Примерные тестовые задания

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечнососудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
 - а) Укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
 - а) Венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
 - а) Оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
 - а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
 - а) Неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- а) Прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
- а) Римский император Феодосий I;
 - б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
- а) Николай Панин-Коломенкин;
 - б) Дмитрий Саутин;
 - в) Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадий?
- а) 200м 1см;
 - б) 50м 71см;
 - в) 192м 27см.
19. Как переводится слово «волейбол»?
- а) Летящий мяч;
 - б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
- а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Майкл Джордан;
 - в) Билл Рассел.
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
- 1) заключительная, 2)основная, 3) вводно-подготовительная?
- а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;

- в) 2,1,3.
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. Международный Олимпийский комитет является
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. Основной формой подготовки спортсменов является
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
- а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...
- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.
27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...
- а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.
28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.
- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих рекомендациях кафедры

При проведении процедуры оценивания знаний студентов с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием элементов дистанционных образовательных технологий.

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

Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине содержится в разделе «2. *Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине*».

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК – 7)	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<i>Знать:</i> - значение физической культуры для психофизического развития человека; - влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <i>Уметь:</i> - оценивать	<i>Задание 1.</i> Укажите последствия гиподинамии: а) слабеют мышцы сердца б) улучшение физической подготовленности в) ожирение г) нарушение обмена веществ д) дистрофия мышечной ткани

		индивидуальное физическое и функциональное состояние; - творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, 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.	<i>Задание 2.</i> Профилактика гиподинамии: а) ходьба б) нахождение в сидячей позе более 6 часов в день в) кардиотренировки г) закаливание д) рациональное питание.
	2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> - 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. <i>Уметь:</i> - определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; - составлять и выполнять комплексы упражнений	<i>1. Методическое задание.</i> Составить индивидуальный комплекс упражнений с преимущественно й направленностью на развитие двух физических качеств в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью учебных занятий <i>Задание 2.</i> Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта? а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут

		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.	
--	--	--	--

Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов

№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжки со скакалкой без сбоев (к-во раз)	100	75	50	40	30	100	75	50	40	30
2	Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз)	40	35	30	25	15	-	-	-	-	-
2.1	Отжимания в упоре на коленях (к-во раз)	-	-	-	-	-	25	20	15	10	5
3	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз)	60	50	40	30	25	60	50	40	30	25

Промежуточный контроль успеваемости студентов, по медицинским показаниям освобожденных от сдачи зачетных нормативов или полностью освобожденных от практических занятий, осуществляется по итогам оценки письменной работы.

Тематика письменных работ

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития
5. Ловкость (координация) и методика ее развития
6. Гибкость и методика ее развития
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента
8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Виды физической культуры.
5. Средства физического воспитания.
6. Дыхательная система.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общее физиологическое значение тренировки.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).
12. Основы рационального питания.
13. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
14. Понятия двигательного умения и навыка;
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
16. Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
17. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.

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

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник. М.: КноРус, 2022. 297 с. <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 24.10.2024).
2. Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник. М.: Юрайт, 2024. 450 с. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-536113> (дата обращения: 24.10.2024).
3. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебник/под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой, М.: КноРус, 2024. 611 с. <https://book.ru/book/951602> (дата обращения: 24.10.2024).

Дополнительная литература

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: КноРус, 2022. 239 с. <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 24.10.2024).
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/М.Я. Виленский [и др.]. М.: КноРус, 2022. 424 с. <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 24.10.2024).
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум. М.: Юрайт, 2024. 424 с. <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-535771> (дата обращения: 24.10.2024).

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/> (дата обращения: 24.10.2024).
2. Информационно-образовательный портал Финансового университета. - <https://org.fa.ru/> (дата обращения: 24.10.2024).
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения: 24.10.2024).
4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/> (дата обращения: 24.10.2024).
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/> (дата обращения: 24.10.2024).
8. Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/> (дата обращения: 24.10.2024).
9. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru> (дата обращения: 24.10.2024).
10. Электронная библиотека <http://grebennikon.ru> (дата обращения: 24.10.2024).
11. Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/> (дата обращения: 24.10.2024).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и семинарские (практические) занятия). Семинарские (практические) занятия по дисциплине предполагают выполнение контрольных упражнений и нормативов с целью выявления полученных знаний, умений. Предполагается активное участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в филиале.

Курс предполагает широкое использование интенсивных методов обучения. Для проведения семинарских (практических) занятий активно используются тренажеры, бег, упражнения на различные группы мышц.

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие формы проведения занятий:

- разминка;
- выполнение нормативов.

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:

лицензионное отечественное:

1. Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security.

2. Astra Linux.

3. LibreOffice.

лицензионное импортное:

ПО для ТСО лиц с ограниченными возможностями здоровья

свободно распространяемое:

Архиватор KDE (Ark).

11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант»

2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»

3. Информационно-образовательный портал Финансового

университета. - <https://org.fa.ru/>

11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Не используются.

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

Спортивный зал

Оборудование: спортивный инвентарь:

Щит баскетбольный с кольцом и сеткой игровые – 2 шт.

Щит баскетбольный с кольцом и сеткой тренировочный - 6 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Ворота для мини футбола – 2 шт.

Мяч волейбольный -16 шт.

Мяч баскетбольный - 8 шт.

Мяч футбольный – 1шт.

Мяч мини-футбольный - 1 шт.

Мяч для атлетических упражнений (вейтбол) 2 кг - 12 шт.

Мяч для атлетических упражнений (вейтбол) 3 кг -5 шт.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения:

Специализированная мебель:

Парты студенческие двухместные – 32 шт.

Парты студенческие трехместные – 16 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул для преподавателя –3 шт.

Учебная доска меловая -1 шт.

Кафедра переносная – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 1 шт.

Проектор – 1 шт.
Интерактивный экран с акустикой – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы.

Учебно-методический кабинет.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1шт.

Стол студенческий двухместный – 15 шт.

Столы для автоматизированных рабочих мест (одноместные) - 5 шт.

Стол для автоматизированного рабочего места преподавателя – 1 шт.

Стулья – 28 шт.

Стул для преподавателя – 1 шт.

Кресло офисное – 2 шт.

Тумба – 1шт.

Тумба библиотечная – 1шт.

Шкаф книжный открытый – 3 шт.

Книжный стеллаж – 22 шт.

Шкаф – пенал – 2 шт.

Стеллаж выставочный – 1 шт.

Шкаф – витрина – 3 шт.

Шкаф для документов закрытый – 2 шт.

Шкаф книжный застекленный – 2 шт.

Шкаф картотечный – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 2 шт.

Моноблок- 6 шт.

Проектор – 1 шт.

Экран моторизированный – 1 шт.

Колонки-1шт.

Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP EmBraile - 1шт.

Дисплей Брайля - 1 шт.

Видеоувеличитель - 1 шт.

Принтер - 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду Финансового университета.