

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

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

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	5
5.1.	Содержание дисциплины	5
5.2.	Учебно-тематический план	10
5.3.	Содержание семинаров, практических занятий	16
6.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	26
6.1.	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.	26
6.2.	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 2)	27
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	35
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	38
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	38
10.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	39
11.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационно справочных систем (при необходимости)	39
12.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	40

1. Наименование дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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> - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		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 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к блоку образовательный программы направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии - «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в часах)	Семестр 2 (в часах)	Семестр 3 (в часах)	Семестр 4 (в часах)	Семестр 5 (в часах)	Семестр 6 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
Контактная работа - Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22	-	-	-	-	22
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

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

5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Аэробика»)

Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений. История развития оздоровительной аэробики. Виды оздоровительной аэробики. Влияние оздоровительной аэробики на организм. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий с отягощениями. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости). Общая характеристика аэробных упражнений.

Координационные способности и основные виды их развития. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером). Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики.

Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в оздоровительной аэробике в подготовке студентов. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. Особенности техники выполнения базовых шагов

Тема 5. Упражнения различных видов аэробики.

Виды аэробики (классическая, степ, слайд, фитбол, танцевальная и т.д.), особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов. Комбинации упражнений, связок, элементов. Комплексы упражнений, связок различной направленности.

Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробикой.

Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние упражнений на выносливость на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Понятие ОФП, ее цели и задачи. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости.

Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике.

Понятие СФП, ее цели и задачи. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости.

Тема 9. Применение средств и методов оздоровительной аэробики для направленного развития отдельных физических качеств.

Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий в оздоровительной аэробике.

Определение цели и задач самостоятельных занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приёмы, используемые при выполнении упражнений в оздоровительной аэробике для повышения эффективности тренировок.

Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики.

Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры. Комплекс упражнений для тренировки выносливости и координации.

Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.

Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике.
Ведение дневника самоконтроля.

Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

Тема 14. Виды спортивной аэробики.

Характеристика и особенности техники выполнения элементов в различных видах спортивной аэробики. Комбинации элементов, комплексы упражнений. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований.

Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в спортивной аэробике.

Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. Обучение технике выполнения базовых элементов и комбинаций. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.

Тема 16. Основы спортивной тренировки в аэробике.

Характеристика основных видов комбинаций в спортивной аэробике. Выбор направления спортивной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки.

Тема 17. Соревнования.

Построение, представление участников. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.

Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов.

Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП

5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Общая физическая подготовка кардио-упражнения»)

Тема 1. Физическое воспитание студентов.

Организация и содержание занятий по элективной дисциплине.

Тема 2. Общая физическая подготовка с кардионаправленностью.

Задачи общей физической подготовки. Необходимые условия для общей физической подготовки. Влияние ОФП на организм. Организация занятий по ОФП. Виды занятий. Структура занятия. Методы организации занятий.

Тема 3. Кардио-упражнения в процессе физического воспитания студентов.

Характеристика кардионагрузок различной интенсивности. Преимущества кардионагрузок. Влияние кардионагрузок на организм. Планирование

занятий с кардионаправленностью. Планирование, контроль и учёт. Перспективное планирование. Оперативное и текущее планирование.

Тема 4. Развитие физических качеств.

Силовые качества. Гибкость. Выносливость. Ловкость. Скоростные способности.

Тема 5. Здоровье.

Общественное здоровье. Методы оценки состояния здоровья.

Тема 6. Физическое развитие – интегральный показатель здоровья.

Критерии красоты и оптимальности. Принципы и законы физического развития. Методы оценки антропометрической гармоничности. Оценка весоростовой и силовой гармоничности методом индексов. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика определения физической работоспособности.

Тема 7. Общая физическая подготовка девушек.

Особенности женского организма. Особенности физического воспитания девушек старшего школьного возраста и начального этапа университетского образования. Физическое воспитание в подготовительной и медицинской группе.

Тема 8. Функциональная подготовленность и утомление организма.

Функциональные резервы организма. Утомление и переутомление. Контроль и коррекция интенсивности физических нагрузок.

Тема 9. Врачебный контроль.

Самоконтроль. Врачебно-педагогические наблюдения.

Тема 10. Травмы и другие деструктивные состояния организма.

Деструктивные состояния. Первая медицинская помощь. Травматизм на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при травмах. Травмы опорно-двигательного аппарата.

Тема 11. Промежуточный контроль успеваемости студентов.

Список литературы. Приложения к реферату. Подготовка презентации. Подготовка контрольных работ. Литература для оформления реферата. Литература для написания реферата.

Тема 12. Оценка физической подготовленности студентов.

Совершенствование техники выполнения контрольных тестов, упражнений для оценки физической подготовленности. Выполнение зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тема 13. Физическая подготовка в кардиозале.

Кардиотренажеры.⁸⁷ Правила эксплуатации тренажеров. Выполнение различных кардио-упражнений в рамках предлагаемых комплексов.

5.1. Содержание тем дисциплины (элективная дисциплина «Спортивные игры»)

Тема 1. Баскетбол как спортивная игра.

История развития баскетбола. Влияние занятий по баскетболу на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по баскетболу.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в баскетболе.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма.

Тема 3. Перемещения в баскетболе.

Перемещения в баскетболе без мяча. Основная защитная стойка в баскетболе. Ведение мяча на месте, на скорости.

Тема 4. Виды остановок с мячом в баскетболе.

Остановка шагом. Остановка шагом при получении мяча. Остановка прыжком при получении мяча. Остановка прыжком после ведения.

Тема 5. Виды бросков в баскетболе.

Техника броска одной рукой. Правильное расположение кисти на мяче. Акценты на правильную работу ног, рук, кисти при броске. Техники броска с сопротивлением защитника.

Тема 6. Виды передач в баскетболе.

Передачи двумя руками от груди, из-за головы. Передачи двумя руками от груди, из-за головы с сопротивлением противника. Передачи одной рукой. Передачи одной рукой с сопротивлением. Передачи мяча с отскоком. Передачи в отрыв двумя руками из-за головы.

Тема 7. Виды проходов к кольцу в баскетболе.

Проходы к щиту в левую и правую сторону, после "двух шагов". Проходы к щиту в левую и правую сторону с атакой кольца после остановки прыжком.

Тема 8. Виды финтов в баскетболе.

Технические приемы владения мячом на скорости, с сопротивлением защитника.

Тема 9. Игровые действия.

Действия защитника против игрока, не владеющего мячом. Действия защитников при игре 2х2. Действия нападающих при игре 2х2. Действия защитников при игре 3х3. Действия нападающих при игре 3х3. Виды командной защиты в баскетболе. Личная защита в баскетболе.

Тема 10. Контрольные игры.

Игры 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. Контрольные задания по общей физической и специальной физической подготовке.

Тема 11. Оценка физической подготовленности студентов.

Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП.

Тема 12. Волейбол как спортивная игра.

История развития волейбола. Влияние занятий по волейболу на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по волейболу. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в волейболе.

Тема 13. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма.

Тема 14. Правила игры. Правила при подаче, нападающем ударе и блоке.

Технические действия игроков при подаче, нападающем ударе и блоке. Основные ошибки. Стандартные схемы действий команды.

Тема 15. Техническая подготовка и методика обучения основным техническим приемам и действиям в волейболе.

Техника перемещений в нападении. Передача мяча сверху двумя руками (первая и вторая). Передачи вперед и назад с опоры. Передачи вперед и назад в прыжке. Техника нападения. подача и нападающий удар. Верхняя прямая подача. подача с разбега в прыжке. Техника защиты. Прием мяча снизу. Прием мяча одной рукой с падением вперед. Подбивание мяча, отскочившего от сетки. Блокирование. Одиночный блок. Групповой блок.

Тема 16. Тактическая подготовка и методика обучения основным тактическим приемам и действиям в волейболе.

Тактика игры. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Общие тактические задачи.

Тема 17. Контрольные игры.

Игры 4х4, 6х6. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий.

Тема 18. Цели, задачи и результаты изучения раздела «Мини-футбол».

Формулировка целей и задач обучения. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Соревнования.

Тема 19. Правила и история развития мини-футбола в мире и России.

Содержание и организация учебных занятий по мини-футболу. Игровой инвентарь. Правила игры.

5.2. Учебно-тематический план (Аэробика)

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемо сти
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа			Самост оатель ная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекц ии	Семинары, практические занятия		
1.	Оздоровительна я аэробика как система- физических упражнений.	4	2	-	2	2	Учебно- тренирово чные занятия
2.	Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике.	2	2	-	2	-	Учебно- тренирово чные занятия
3.	Средства и методы развития	16	14	-	14	2	Учебно- тренирово

	физических качеств (выносливости, координации, гибкости). Общая характеристика аэробных упражнений.						чные занятия
4.	Базовые шаги оздоровительной аэробики.	12	10	-	10	2	Учебно-тренировочные занятия
5.	Упражнения различных видов аэробики.	40	38	-	38	2	Учебно-тренировочные занятия
6.	Особенности методики занятий оздоровительной аэробики.	4	4	-	4	-	Учебно-тренировочные занятия
7.	Общая физическая подготовка.	12	10	-	10	2	Учебно-тренировочные занятия
8.	Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике.	50	48	-	48	2	Учебно-тренировочные занятия
9.	Применение средств и методов оздоровительной аэробики для направленного развития отдельных физических качеств.	36	34	-	34	2	Учебно-тренировочные занятия
10.	Основы методики самостоятельных занятий в оздоровительной аэробике.	32	30	-	30	2	Учебно-тренировочные занятия
11.	Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия

	аэробики.						
12.	Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и организма, общего уровня здоровья.	6	4	-	4	2	Учебно-тренировочные занятия
13.	Самоконтроль на занятиях по оздоровительной аэробике. Ведение дневника самоконтроля.	4	4	-	4	-	Ведение дневника самоконтроля
14.	Виды спортивной аэробики.	12	10	-	10	2	Учебно-тренировочные занятия
15.	Техническая подготовка (ТП) в спортивной аэробике.	62	60	-	60	2	Учебно-тренировочные занятия
16.	Основы спортивной тренировки в аэробике.	20	20	-	20	-	Учебно-тренировочные занятия
17.	Соревнования.	4	4	-	4	-	Соревнования
18.	Оценка физической подготовленности и студентов.	4	4	-	4	-	Практическое занятие
	В целом по дисциплине	328	306	-	306	22	Согласно учебному плану: -
	Итого в %	100	93	-	100	7	

5.2. Учебно-тематический план (элективная дисциплина «Общая физическая подготовка кардио-упражнения»)

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемо сти
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа			Самост оатель ная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекц ии	Семинары, практические занятия		

1.	Физическое воспитание студентов.	4	2	-	2	2	Учебно-тренировочные занятия
2.	Общая физическая подготовка с кардионаправленностью.	8	8	-	8	-	Учебно-тренировочные занятия
3.	Кардиоупражнения в процессе физического воспитания студентов.	10	8	-	8	2	Учебно-тренировочные занятия
4.	Развитие физических качеств.	12	10	-	10	2	Учебно-тренировочные занятия
5.	Здоровье.	8	6	-	6	2	Учебно-тренировочные занятия
6.	Физическое развитие - интегральный показатель здоровья.	8	6	-	6	2	Учебно-тренировочные занятия
7.	Общая физическая подготовка девушек.	6	4	-	4	2	Учебно-тренировочные занятия
8.	Функциональная подготовленность и утомление организма.	6	4	-	4	2	Учебно-тренировочные занятия
9.	Врачебный контроль.	4	2	-	2	2	Учебно-тренировочные занятия
10.	Травмы и другие деструктивные состояния организма.	10	8	-	8	2	Учебно-тренировочные занятия
11.	Промежуточный контроль успеваемости студентов.	8	8	-	8	-	Практическое занятие
12.	Оценка физической подготовленности	4	2	-	2	2	Практическое занятие

	и студентов.						
13.	Физическая подготовка в кардиозале.	240	238	-	238	2	Практическое занятие
	В целом по дисциплине	328	306	-	306	22	Согласно учебному плану: -
	Итого в %	100	93	-	100	7	

5.2. Учебно-тематический план (элективная дисциплина «Спортивные игры»)

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемо сти
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа			Самост оатель ная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекц ии	Семинары, практические занятия		
1.	Баскетбол как спортивная игра.	4	2	-	2	2	Выступле ние с докладом
2.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2	-	2	-	Выступле ние с докладом
3.	Перемещения в баскетболе.	4	2	-	2	2	Учебно- тренирово чные занятия
4.	Виды остановок с мячом в баскетболе.	80	78	-	78	2	Учебно- тренирово чные занятия
5.	Виды бросков в баскетболе.	4	4	-	4	-	Учебно- тренирово чные занятия
6.	Виды передач в баскетболе.	4	4	-	4	-	Учебно- тренирово чные занятия
7.	Виды проходов к кольцу в баскетболе.	80	78	-	78	2	Учебно- тренирово чные занятия
8.	Виды финтов в баскетболе.	6	4	-	4	2	Учебно- тренирово чные занятия
9.	Игровые действия.	30	28	-	28	2	Учебно- тренирово

							чные занятия
10.	Контрольные игры.	8	6	-	6	2	Учебно-тренировочные занятия
11.	Оценка физической подготовленности студентов.	4	4	-	4	-	Учебно-тренировочные занятия
12.	Волейбол как спортивная игра.	4	2	-	2	2	Учебно-тренировочные занятия
13.	Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	2	-	2	-	Учебно-тренировочные занятия
14.	Правила игры. Правила при подаче, нападающем ударе и блоке.	4	2	-	2	2	Учебно-тренировочные занятия
15.	Техническая подготовка и методика обучения основным техническим приемам и действиям в волейболе.	4	2	-	2	2	Учебно-тренировочные занятия
16.	Тактическая подготовка и методика обучения основным тактическим приемам и действиям в волейболе.	6	4	-	4	2	Учебно-тренировочные занятия
17.	Контрольные игры.	2	2	-	2	-	Соревнования
18.	Цели, задачи и результаты изучения раздела «Мини-футбол».	70	70	-	70	-	Выступление с докладом
19.	Правила и история развития мини-	10	10	-	10	-	Выступление с докладом

	футбола в мире и России.						
	В целом по дисциплине	328	306	-	306	22	Согласно учебному плану: -
	Итого в %	100	93	-	100	7	

5.3. Содержание семинаров, практических занятий (элективная дисциплина «Аэробика»)

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)	Форма проведения занятия
Тема 1. Оздоровительная аэробика как система физических упражнений.	1. История развития оздоровительная аэробики 2. Виды оздоровительной аэробики. 3. Влияние оздоровительной аэробики на организм человека. 4. Содержание и организация учебных занятий по оздоровительной аэробике Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике.	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Семинар
Тема 3. Средства и методы развития физических качеств (выносливости, координации, гибкости.) Общая характеристика аэробных упражнений.	1. Координационные способности и основные виды их развития. 2. Средства развития гибкости в оздоровительной аэробике: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером) 3. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости 4. Понятия метода, методики, методического приема. 5. Методы развития силовых способностей: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.	Учебно-тренировочные занятия

	Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3	
Тема 4. Базовые шаги оздоровительной аэробики.	1. Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в оздоровительной аэробике в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых упражнений. 3. Особенности техники выполнения базовых шагов. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Упражнения различных видов аэробики.	1. Виды аэробики (классическая, степ, слайд, фитбол, танцевальная), особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов. 2. Комбинации упражнений. Комплексы упражнений различной направленности. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Особенности методики занятий оздоровительной аэробики.	1. Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений на выносливость на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5.	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Общая физическая подготовка.	1. Понятие ОФП, ее цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами атлетической гимнастики. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в оздоровительной аэробике.	1. Понятие СФП, ее цели и задачи. 2. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей 3. Методы развития координационных способностей, выносливости и гибкости. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.4, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Применение средств и методов оздоровительной	1. Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. 2. Постановка конкретных целей и задач,	Учебно-тренировочные занятия

аэробики для направленного развития отдельных физических качеств.	подбор средств и методов развития выносливости, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. 4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5	
Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий в оздоровительной аэробике.	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. 3. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. 4. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений в оздоровительной аэробике для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительной аэробики.	1. Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. 2. Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры. 3. Комплекс упражнений для тренировки выносливости и координации. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 13. Самоконтроль на занятиях по оздоровительной	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка	Учебно-тренировочные занятия

аэробике. Ведение дневника самоконтроля.	работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	
Тема 14. Виды спортивной аэробики.	1. Характеристика и особенности техники выполнения элементов в различных видах спортивной аэробики. Комбинации элементов, комплексы упражнений. 2. Спортивная классификация, правила соревнований, судейство соревнований. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в спортивной аэробике.	1. Понятие ТП, ее цели и задачи. Составные части ТП. 2. Обучение технике выполнения базовых элементов и комбинаций. 3. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Основы спортивной тренировки в аэробике.	1. Характеристика основных видов комбинаций в спортивной аэробике. 2. Выбор направления спортивной аэробики в соответствии с индивидуальными особенностями. 3. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. 4. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. Соревнования.	1. Построение, представление участников. 2. Выполнение соревновательных упражнений согласно регламенту. 4. Определение победителей и призеров, награждение. Рекомендуемые источники: 8.2-8.4	Соревнования
Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов.	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия

5.3. Содержание семинаров, практических занятий (элективная дисциплина «Общая физическая подготовка (кардио-упражнения)»

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)	Форма проведения занятия
Тема 1. Физическое воспитание студентов.	Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами кардио-тренировки. Влияние кардио-упражнений на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Семинар
Тема 2. Общая физическая подготовка с кардионаправленностью.	Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий на кардио-тренажерах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.5	Семинар
Тема 3. Кардио-упражнения в процессе физического воспитания студентов.	Виды выносливости. Средства развития выносливости в кардио-зале: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса, упражнений на кардио-тренажерах. Понятия метода, методики, методического приема. Методы развития выносливости: равномерный метод, повторный метод, метод динамических усилий, интервальный метод, круговая тренировка. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Развитие физических качеств.	Физиологическое воздействие базовых упражнений, их значение в повышении	Учебно-тренировочные

	работоспособности студентов. Развивающая направленность отдельных базовых кардиоупражнений. Особенности техники выполнения различных видов ходьбы, бега, велоупражнений. Виды кардиотренажеров. Особенности техники выполнения движений на беговых дорожках, эллипсоидных тренажерах, велотренажерах. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.4	занятия
Тема 5. Особенности методики занятий ОФП для женщин.	Особенности женского организма. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. Влияние общеразвивающих упражнений, физических нагрузок на женский организм. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. Особенности содержания занятий по ОФП для женщин. Упражнения ОФП, рекомендуемые для женщин. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Физическое развитие-интегральный показатель здоровья.	Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития выносливости, скоростных качеств, координации с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Общая физическая подготовка девушек.	Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения ОФП. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые	Учебно-тренировочные занятия

	при выполнении упражнений в ОФП для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.2 – 8.5	
Тема 8. Функциональная подготовленность и утомление организма.	Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Врачебный контроль.	Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Травмы и другие деструктивные состояния организма.	Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 11. Промежуточный контроль успеваемости студентов.	Характеристика видов ОФП по направленности воздействия на организм. Выбор вида упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями. Методика составления перспективного и текущего плана тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Особенности соревновательного периода подготовки	Учебно-тренировочные занятия

	в легкой атлетике. Рекомендуемые источники: 8.3 – 8.5	
Тема 12. Оценка физической подготовленности студентов.	Общеразвивающие упражнения с партнером. общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса. общеразвивающие кардио-упражнения на тренажерах. Упражнения оздоровительной системы «пилатес». Упражнения на растягивание и релаксацию мышц. Комплексы упражнений с направленностью на преимущественное развитие отдельных физических качеств. Универсальные комплексы упражнений ОФП. Корректирующие комплексы упражнений ОФП. Комплексы упражнений ОФП оздоровительной направленности. Интервальная тренировка в ОФП. Комплексы упражнений ОФП спортивной направленности. Комплексы упражнений спортивно-оздоровительной системы «кросс-фит». Рекомендуемые источники: 8.3 – 8.5	Учебно-тренировочные занятия
Тема 13. Физическая подготовка в зале.	Выполнение зачетных нормативов по ОФП и СФП. Рекомендуемые источники: 8.2, 8.3	Учебно-тренировочные занятия

5.3. Содержание семинаров, практических занятий (элективная дисциплина «Спортивные игры»)

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)	Форма проведения занятия
Тема 1. Баскетбол как спортивная игра.	1. История развития баскетбола. 2. Влияние занятий по баскетболу на организм человека Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Семинар
Тема 2. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 2. Профилактика случаев травматизма Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Семинар
Тема 3. Перемещения в баскетболе.	1. Перемещения в баскетболе без мяча. 2. Основная защитная стойка в	Учебно-тренировочные

	баскетболе. 3. Ведение мяча на месте, на скорости. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	занятия
Тема 4. Виды остановок с мячом в баскетболе.	1. Остановка шагом. 2. Остановка шагом при получении мяча. 3. Остановка прыжком при получении мяча. 2. Остановка прыжком после ведения. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 5. Виды бросков в баскетболе.	1. Техника броска одной рукой. 2. Правильное расположение кисти на мяче. 3. Акценты на правильную работу ног, рук, кисти при броске. Техники броска с сопротивлением защитника Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 6. Виды передач в баскетболе.	1. Передачи двумя руками от груди, из-за головы. 2. Передачи двумя руками от груди, из-за головы с сопротивлением противника. 3. Передачи одной рукой. Передачи одной рукой с сопротивлением. 4. Передачи мяча с отскоком. Передачи в отрыв двумя руками из-за головы Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 7. Виды проходов к кольцу в баскетболе.	1. Проходы к щиту в левую и правую сторону, после "двух шагов". 2. Проходы к щиту в левую и правую сторону с атакой кольца после остановки прыжком. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 8. Виды финтов в баскетболе.	1. Технические приемы владения мячом на скорости, с сопротивлением защитника. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Игровые действия.	1. Действия защитника против игрока, не владеющего мячом. 2. Действия защитников при игре 2х2. 3. Действия нападающих при игре 2х2. 4. Действия защитников при игре 3х3. 5. Действия нападающих при игре 3х3. 6. Виды командной защиты в баскетболе. 7. Личная защита в баскетболе Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 10. Контрольные игры.	1. Игры 1х1, 2х2, 3х3, 5х5. 2. Контрольные задания по общей физической и специальной физической подготовке.	Учебно-тренировочные занятия

	Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	
Тема 11. Оценка физической подготовленности студентов.	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 12. Волейбол как спортивная игра.	1. История развития волейбола. 2. Влияние занятий по волейболу на организм человека. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в волейболе Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 13. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Профилактика случаев травматизма. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 14. Правила игры. Правила при подаче, нападающем ударе и блоке.	1. Стандартные схемы действий команды. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 15. Техническая подготовка и методика обучения основным техническим приемам и действиям в волейболе.	1. Техника перемещений в нападении. 2. Передача мяча сверху двумя руками (первая и вторая). 3. Передачи вперед и назад с опоры. Передачи вперед и назад в прыжке. 4. Техника нападения. Подача и нападающий удар. Верхняя прямая подача. 5. Подача с разбега в прыжке. 6. Техника защиты. 7. Прием мяча снизу. Прием мяча одной рукой с падением вперед. 8. Подбивание мяча, отскочившего от сетки. Блокирование. Одиночный блок. Групповой блок. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 16. Тактическая подготовка и методика обучения основным тактическим приемам и действиям в волейболе.	1. Тактика игры. 2. Командные тактические действия. 3. Индивидуальные тактические действия. Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия
Тема 17. Контрольные игры.	1. Игры 4х4, 6х6. 2. Совершенствование технико-тактических индивидуальных и командных действий Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Соревнования
Тема 18. Цели, задачи и результаты изучения раздела «Мини-футбол».	1. Формулировка целей и задач обучения. 2. Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая	Соревнования

	подготовка Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	
Тема 19. Правила и история развития мини-футбола в мире и России.	1. Правила игры Рекомендуемые источники: 8.1 – 8.2	Учебно-тренировочные занятия

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 разделов, тем входящих в дисциплину	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное усвоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Элективные дисциплины как системы физических упражнений.	1. Основные мышечные группы организма человека. 2. Структура учебного занятия по физической культуре. 3. Виды оздоровительных систем физических упражнений.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами.

Основы методики самостоятельных занятий по элективной дисциплине.	1. Понятия объема и интенсивности физических нагрузок, простейшие методы их определения. 2. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3. Индивидуальные комплексы упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): - оздоровительной направленности; - общефизической направленности; - коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела); - спортивной направленности.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами.
Применение средств и методов занятий по элективной дисциплине для направленного развития отдельных физических качеств.	Индивидуальные комплексы СФП (в соответствии с видом элективной дисциплины) с преимущественной направленностью на развитие: - силы и силовой выносливости; - скоростно-силовых качеств и различных видов координации; - общей выносливости.	Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами.

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

Примерные задания и упражнения

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
25. Основы методики самомассажа.
26. Нетрадиционные оздоровительные методики.
27. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
28. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
29. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
 13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
 14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
 15. Методические принципы физического воспитания.
 16. Средства и методы физического воспитания.
 17. Основы обучения движениям.
 18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
- Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
 21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
 22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
 23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
 24. Формы занятий физическими упражнениями.
 25. Общая и моторная плотность занятия.
 26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
 28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
 29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
 30. Гигиена самостоятельных занятий.
 31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.

18. Методика формирования ловкости.

19. Развитие координационных способностей.

20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

23. Двигательная активность и физическое развитие человека.

24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

6. Методика подбора средств ППФП студентов.

7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Примерные тестовые задания

1. 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.
2. Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями 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.
3. 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.
4. 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.

5. Процесс воспитания физических качеств – это:
- а) физическое образование;
 - б) физическая подготовка;
 - в) физическое совершенство;
 - г) физическое развитие.
6. Основное средство физического воспитания – это:
- а) физические упражнения;
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) двигательная активность.
7. Процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования называется:
- а) адаптация;
 - б) онтогенез;
 - в) гомеостаз;
 - г) теплообмен.
8. К физическим факторам окружающей человека среды относят:
- а) солнечную активность;
 - б) животный мир;
 - в) растительный мир;
 - г) экологию труда.
9. 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.
10. 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.
11. Длительное снижение двигательной активности организма называется:
- а) гипокинезия;
 - б) гиподинамия;
 - в) атрофия;
 - г) гипоксия.
12. По степени тяжести различают физический труд:
- а) легкий;
 - б) умеренный;
 - в) низкий;
 - г) большой.
13. Здоровье в большей степени зависит от:
- а) наследственности;
 - б) экологии;
 - в) работы национальной системы здравоохранения;
 - г) образа жизни.
14. Исключите понятие, не относящееся к здоровому образу жизни:
- а) оптимальный двигательный режим;

- б) лечебная физическая культура;
 - в) рациональный режим жизни;
 - г) отсутствие вредных привычек.
15. Автор концепции сбалансированного питания:
- а) А.А. Покровский;
 - б) А.А. Тутельян;
 - в) А.М. Уголев;
 - г) Г.П. Малахов.
16. Организация режима дня и быта, личная гигиена, рациональное питание, медикаментозные препараты, витамины – это средства восстановления:
- а) медико-биологические;
 - б) педагогические;
 - в) психологические;
 - г) социологические.
17. 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
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. Форма индивидуальной наблюдательной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий физического развития:
- а) самооценка;
 - б) самочувствие;
 - в) самоконтроль;
 - г) самостраховка.

Перечень вопросов для подготовки к участию в студенческих научно-практических конференциях, дискуссиях

- Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
- Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

- Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
- Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
- Изменения в сердечнососудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
- Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
- Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
- Формирование двигательного навыка.
- Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).

Нормативные требования по баскетболу

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Обводка стоек с броском в кольцо (оценивается техника выполнения, кол-во ошибок)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков, кол-во раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Нормативные требования по легкой атлетике

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м, (сек)	13,6	14,3	14,8	15,0	15,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	Бег 1000 м, (сек)	4,20	4,30	4,40	4,50	б/у	4,40	5,00	5,30	6,00	б/у
3.	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	210	200	190	180	170	160	150

Нормативные требования по ОФП

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	25	21	18	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м (с учетом времени)	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд)	140	120	100	90	80	130	110	90	80	70

Нормативные требования по волейболу

№	Тесты	юноши и девушки				
		5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз)	12 и >	10	8	6	4
2.	Передача снизу двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз)	12 и >	10	8	6	4

3.	Верхняя прямая подача через волейбольную сетку (из 5 в пределы противоположной площадки)	5	4	3	2	1
----	--	---	---	---	---	---

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	Типовые контрольные задания

		компетенции	
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 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 1.</i> Укажите последствия гиподинамии: а) слабеют мышцы сердца б) улучшение физической подготовленности в) ожирение г) нарушение обмена веществ д) дистрофия мышечной ткани <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	<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	<i>1. Методическое задание.</i> Составить индивидуальный комплекс упражнений с преимущественно й направленностью на развитие двух физических качеств в соответствии с физкультурно-спортивной

	профессиональной деятельности.	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.	направленностью учебных занятий <i>Задание 2.</i> Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с а) употреблением специальных стимулирующих препаратов б) закаливающими процедурами в) фитнесом
--	--------------------------------	---	--

Примерный перечень вопросов к зачёту:

1. Физкультура и спорт. Ценности физической культуры и спорта.
2. Методика составления утренней гигиенической зарядки.
3. Физическое воспитание, физическое развитие.
4. Методика составления производственной гимнастики.
5. Психофизическая подготовка.
6. Средства и формы закаливания.
7. Жизненно необходимые умения и навыки.
8. Средства восстановления в физкультуре и спорте.
9. Физическая и функциональная подготовленность.
10. Развитие физических качеств.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.
12. Физкультура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
13. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Социальные функции физической культуры.
15. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
16. Функциональные системы организма. Костно-мышечная система.
17. Методика составления комплекса общеразвивающих физических упражнений.
18. Утомление при физической и умственной работе.
19. Влияние образа жизни на здоровье.
20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека.

21. Восстановление работоспособности.
22. Биологические ритмы, их влияние на работоспособность.
23. Элементы, составляющие здоровый образ жизни.
24. Простейшие методы определения своего физического развития.
25. Вредные привычки, их профилактика.
26. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
27. Нарушение зрения. Профилактика и коррекция.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Методические принципы физического воспитания.
30. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
31. Тренированность. Основные черты тренированного организма.
32. Факторы, влияющие на здоровье.
33. Врачебно-педагогический контроль.
34. Производственная физическая культура. Цели и задачи.
35. Факторы, влияющие на нарушение осанки. Профилактика.
36. Краткая характеристика баскетбола. Правила игры.
37. Краткая характеристика волейбола. Правила игры.
38. Краткая характеристика лыжного спорта.
39. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
40. Легкая атлетика. Ее краткая характеристика.

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

Основная литература

1. Аверьясов В.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: КноРус, 2022. 161 с. <https://book.ru/book/944624> (дата обращения: 24.10.2024).
2. Андриященко О.Н. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие / [и др.]. М.: КноРус, 2022. 143 с. <https://book.ru/book/944625> (дата обращения: 24.10.2024).
3. Ануров В.Л., Скрыгин С.В., Фокина Н.Ю. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: КноРус, 2022. 197 с. <https://book.ru/book/942533> (дата обращения: 24.10.2024).

Дополнительная литература

4. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ О.Г. Жигарева [и др.]. М.: КноРус, 2023. 133 с. <https://book.ru/book/945682> ((дата обращения: 24.10.2024).
5. Сенчукова Х.И., Расчетин Г.А. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Бокс, Кикбоксинг [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: КноРус, 2022. 190 с. <https://book.ru/book/944111> (дата обращения: 24.10.2024).
6. Скрыгин С.В. Элективная дисциплина по физической культуре (кардиозал) [Электронный ресурс]: учебное пособие/С.В. Скрыгин [и др.]. М.: КноРус, 2024. 180 с. <https://book.ru/book/950950> (дата обращения: 24.10.2024).

7. Сысоев С.П. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Настольный теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: КноРус, 2023. 202 с. <https://book.ru/book/947816> (дата обращения: 24.10.2024).

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

1. Информационно-образовательный портал Финансового университета. - <https://org.fa.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
3. Электронные ресурсы БИК:
 - Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
 - Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
 - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
 - Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
 - Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
 - Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
 - Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
 - Электронная библиотека <http://grebennikon.ru>
 - Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и семинарские (практические) занятия) и самостоятельной работы. Семинарские (практические) занятия по дисциплине предполагают их выполнение нормативов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций.

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

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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.