

**ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Курский филиал федерального государственного образовательного бюджетного
учреждения высшего образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор Курского филиала
Финуниверситета



Ю.В.Вертакова

«31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»; 38.03.02 «Менеджмент»;
38.03.05 «Бизнес-информатика»

Профили / направленности Учет, анализ и аудит; Экономическая безопасность
хозяйствующих субъектов;
ИТ-менеджмент; Маркетинг; Финансовый менеджмент;
ИТ-менеджмент в бизнесе

Год утверждения программы: 2021

Одобрено кафедрой «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

Содержание

1	Наименование дисциплины	4
2	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине	4
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
4	Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	8
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объектов (в академических часах) и видов учебных занятий	10
5.1	Содержание дисциплины	10
5.2.	Учебно-тематический план	13
5.3	Содержание семинаров, практических занятий	18
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	22
6.1	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	22
6.2	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	26
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	30
7.1	Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины	30
7.2	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	30
7.3	Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов	33
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	33
8.1	Нормативно–правовые акты	33
8.2	Основная литература	33
8.3	Дополнительная литература	33
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	34
9.1	Интернет-ресурсы	34
9.2	Справочно-правовые системы	34
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	34
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	39
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения:	39
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:	39
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты	

информации – не предусмотрено.	40
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	40

1 Наименование дисциплины
«Физическая культура и спорт»

2 Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине

для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает Должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияния физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуально 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 профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности

		осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: 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.
--	--	--	--

для направления подготовки 38.03.01 «Экономика»
Таблица 2

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияния физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуально физическое и функциональное состояние;

		жизни	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 профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и

			методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	--	--

для направления подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Таблица 3

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает Должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессиональноприкладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения

			и навыки по физической культуре в производственной деятельности.
		2. Используется основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.

3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в модуль социально-гуманитарных дисциплин по направлениям подготовки: 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.01 «Экономика» и 38.03.05 «Бизнес-информатика», является обязательной дисциплиной федеральных государственных стандартов.

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

для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
для направления подготовки 38.03.01 «Экономика»

Для очной формы обучения для учебного плана 2021г.

Таблица 3

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Модуль 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е. и 72	2 з.е. и 72
Контактная работа - Аудиторные занятия	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	70	70
Самостоятельная работа		
Вид текущего контроля		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

для направления подготовки 38.03.01 «Экономика»

для направления подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика»

Для очно- заочной формы обучения для учебного плана 2021г.

Таблица 4

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Модуль 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е. и 72	2 з.е. и 72
Контактная работа - Аудиторные занятия	8	8
<i>Лекции</i>	6	6
<i>Семинары, практические занятия</i>	2	2
Самостоятельная работа	64	64
Вид текущего контроля		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

для направления подготовки 38.03.01 «Экономика»

Для очно-заочной формы ускоренной обучения для учебного плана 2021г.

Таблица 5

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Модуль 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2	2
Контактная работа - Аудиторные занятия		
<i>Лекции</i>		
<i>Семинары, практические занятия</i>		
Самостоятельная работа		
Вид текущего контроля		
Вид промежуточной аттестации	перезачет	перезачет

5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объектов (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 по физической культуре на организм человека.

ТЕМА 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета

Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Формирование учебных групп. Структура и преподаватели кафедры. Содержание дисциплины. Контроль успеваемости. Спортивная работа кафедры. Спортивный клуб. Спортивные сооружения Финуниверситета. Секционные и факультативные занятия по видам спорта. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры и спорта. Понятие СФП, ее цели и задачи. Специальные физические качества. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, равновесной и межмышечной координации.

ТЕМА 4. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.

Особенности воздействия физических упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. Подбор средств и методов физической культуры для развития силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

ТЕМА 5. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.

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

ТЕМА 6. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)

Выносливость как физическое качество. Основные виды выносливости и их проявления. Средства развития выносливости различных видов спорта. Понятия двигательного умения и двигательного навыка, этапы их формирования. Понятие техники движений. Методы развития и укрепления двигательных навыков. Техника правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. Основы техники передвижения на лыжах. Основы техники плавания.

ТЕМА 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения атлетической подготовки. 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 при выполнении упражнений в атлетической гимнастике для повышения эффективности тренировок.

ТЕМА 8. Современные методики реабилитации дыхательной системы. Понятие о физической реабилитации. Ее задачи, принципы, средства. Типы дыхания. Основные виды физических упражнений для реабилитации дыхательной системы. Механизм воздействия дыхательных упражнений на организм. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

ТЕМА 9. Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.

Упражнения лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: лечебная гимнастика, дозированная двигательная активность (терренкур, ходьба на лыжах), занятия на тренажерах, лечебное плавание, аквааэробика. Дозирование и контроль физических нагрузок. Индивидуализация комплексов упражнений.

ТЕМА 10. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата

Наиболее распространенные патологии опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Заболевания суставов (артриты, артрозы). Наиболее распространенные виды травматических повреждений (ушибы, растяжения, вывихи, переломы). Первая помощь при получении травм. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств лечебной физкультуры (ЛФК). Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (аквааэробика) как эффективные средства реабилитации.

ТЕМА 11. Современные методики реабилитации органов зрения.

Виды нарушений зрения. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере.

ТЕМА 12. Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.

Понятия стресса и стрессора. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Методика аутогенной тренировки. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки.

ТЕМА 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка работника финансово-экономической сферы.

Понятие ППФП, ее цели, задачи, средства, место в системе физического воспитания студентов. Формы, средства, контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе. Основные факторы неблагоприятного воздействия на организм малоподвижного умственного труда. Содержание основных форм ППФП работника финансово-экономической сферы. Комплексы упражнений.

ТЕМА 14. Самоконтроль на занятиях по физической культуре.

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 15. Средства и методы мышечной релаксации.

Понятие усталости, утомления и переутомления. Мышечная напряженность. Средства и методы мышечной релаксации. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация.

ТЕМА 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности

Понятие работоспособности человека. Функциональные пробы и тесты как

оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. Ортостатическая проба. Стретчинг. Цветотерапия, звукотерапия. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия.

5.2. Учебно-тематический план

Для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.01 «Экономика»

Для очной форм обучения для учебного плана 2021г.

Таблица 6

№ п/ п	Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Все го	Аудиторная работа				Самост оатель ная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекци и	Семинары , практи- ческие занятия	Занятия в интерак ти вных формах		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2				Устный опрос
2	Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета	2.2	2		2			Устный опрос
3	Тема 3 . Общая и специальная физическая подготовка	8	8		8			Количественная оценка физической подготовленности
4	Тема 4. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных	4.8	8		8			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений

	физических качеств							
5	Тема 5. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма	6	6		6			Качественная оценка техники выполнения функциональных проб и тестов
6	Тема 6 . Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Тема 7 . Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Тема 8 . Современные методики реабилитации дыхательной системы	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
9	Тема 9 . Современные методики реабилитации сердечно -сосудистой системы	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
10	Тема 10 . Современные методики реабилитации опорно -связочного аппарата	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
11	Тема 11. Современные	4	4		4			Устный опрос. Качественная

	методики реабилитации органов зрения							оценка техники выполнения упражнений
12	Тема 12.4 Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
13	Тема 13.6 Профессионально - прикладная физическая подготовка работника финансово - экономической сферы	6	6		6			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
14	Тема 14.4 Самоконтроль на занятиях по физической культуре	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
15	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации	4	4		4			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
16	Тема 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности	4	4		4			Качественная оценка выполнения функциональных проб, тестов, упражнений
В целом по дисциплине		72	72	2	70			

Для направления подготовки 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент»,
38.03.05 «Бизнес-информатика»,

Для очно-заочной формы обучения для учебного плана 2021г.

Таблица 7

№	Наименование	Трудоёмкость в часах						Формы
---	--------------	----------------------	--	--	--	--	--	-------

п/п	темы дисциплины	Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	текущего контроля успеваемости
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2	2			4	Устный опрос
2	Тема Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета	2.6	2	2			4	Устный опрос
3	Тема 3 . Общая и специальная физическая подготовка	6	2	2			4	Количественная оценка физической подготовленности
4	Тема Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	4.4					4	
5	Тема 5 . Методика оценки физического развития и функционального состояния организма	4					4	
6	Тема 6 . Методика эффективных и экономичных	4					4	

	способов освоения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)							
7	Тема 7 . Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4					4	
8	Тема 8 Современные методики реабилитации дыхательной системы	.4					4	
9	Тема 9 Современные методики реабилитации сердечно сосудистой системы	.4					4	
10	Тема 10 Современные методики реабилитации опорно -связочного аппарата	.4					4	
11	Тема 11.6 Современные методики реабилитации органов зрения	11.6	2		2		4	Устный опрос. Качественна я оценка техники выполнения упражнений
12	Тема 12 Современные средства методики коррекции психоэмоциональн	.4					4	

	ого состояния							
13	Тема 1 Профессионально - прикладная физическая подготовка работника финансово экономической сферы	3.4					4	
14	Тема Самоконтроль на занятиях по физической культуре	14.4					4	
15	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации	4					4	
16	Тема 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности	4					4	
В целом по дисциплине		72	58	6	2		64	

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 10

Название тем дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9	Формы проведения занятий
Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета	1. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	Методико-практическое занятие

	Рекомендуемые источники: 8.3-8.6	
Тема 3 . Общая и специальная физическая подготовка	1. Понятие ОФП, СФП, их цели и задачи. 2. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры и спорта. 3. Специальные физические качества, средства и методы их развития. Рекомендуемые источники: 8.3-8.6	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочные занятия
Тема 4. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	1. Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. 2. Подбор средств и методов физической культуры с учётом индивидуальных особенностей. 3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочные занятия
Тема 5 . Методика оценки физического развития и функционального состояния организма	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростовесового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.6	Методикопрактические занятия
Тема 6 . Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важных умений и навыков	1. Основные виды выносливости и их проявления. 2. Средства развития выносливости на занятиях. 3. Особенности выполнения технических элементов. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.6	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие

(ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)		
Тема 7 . Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения физической подготовки. 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. Основные методические приемы, используемые при выполнении упражнений для повышения эффективности тренировок. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3, 8.6	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочные занятия
Тема 8 . Современные методики реабилитации дыхательной системы	1. Понятие о физической реабилитации. Ее задачи, принципы, средства. 2. Типы дыхания. Основные виды физических упражнений для реабилитации дыхательной системы. 3. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 4. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.3	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Тема 9 . Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы	1. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Дозирование и контроль физических нагрузок. Индивидуализация комплексов упражнений. 3. Функциональные нагрузочные пробы. Питание в профилактике и лечении. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.4	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Тема 10 . Современные методики реабилитации опорно-связочного	1. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. 2. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям.	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие

аппарата	Использование средств лечебной физкультуры (ЛФК). Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия. 3. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (аквааэробика). Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	
Тема 11. Современные методики реабилитации органов зрения	1. Виды нарушений зрения. 2. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Тема 12. Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния	1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Тема 13. Профессионально - прикладная физическая подготовка работника финансово - экономической сферы	1. Формы, средства, контроль эффективности ППФП студентов в вузе. 2. Основные факторы неблагоприятного воздействия на организм малоподвижного умственного труда. 3. Содержание основных форм ППФП работника финансовоэкономической сферы. Комплексы упражнений. Рекомендуемые источники: 8.1-8.6	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Тема 14. Самоконтроль на занятиях по физической культуре	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок.	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие

		Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.1-8.6	
Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации Тема практического занятия 1. Физиологическое обоснование необходимости мышечной релаксации		1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Методикопрактическое занятие
Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации. Тема практического занятия 2. Методики релаксации		1. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. 2. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Учебнотренировочное занятие
Тема 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности		1. Понятие работоспособности человека. 2. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. Ортостатическая проба. 3. Стретчинг. Цветотерапия, звукотерапия. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное 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 11

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Расскажите о роли спортивных игр в физическом воспитании категорий населения. 2. Какова роль спортивных игр в тренировке спортсменов видов спорта? 3. Дайте классификацию спортивных игр. 4. Каковы специфические особенности спортивных игр? 5. Каковы основные понятия и термины в спортивных играх? <i>оценуемые источники: основная литература 1,2 дополнительная литература 1-3</i>	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета	1. Какова специфика соревновательной деятельности в спортивных играх? 2. Какова структура соревновательной деятельности в спортивных играх (основные компоненты)?	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии
Тема 3 . Общая и специальная физическая подготовка	1. Какова специфика соревновательной деятельности в спортивных играх? 2. Какова структура соревновательной деятельности в спортивных играх (основные компоненты)?	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 4. Применение средств и методов физической культуры для направленного	1. Назовите факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх. 2. Каково положение о соревнованиях по спортивным играм? 3. Назовите способы проведения	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии

развития отдельных физических качеств	соревнования (розыгрыша). 4. Как составлять календарь игр для различного количества команд (круговой способ и с выбыванием после поражения)?	
Тема 5 . Методика оценки физического развития и функционального состояния организма	1. Дайте характеристику обучения в спортивных играх. 2. Назовите принцип обучения технике и тактике в спортивных играх. 3. Назовите двигательные умения, навыки и суперумение в спортивных играх. 4. Назовите факторы, обуславливающие успешность обучения в спортивных играх. 5. Какова структура (этапы) обучения технике и тактике в спортивных играх? 6. Что собой представляет физическая подготовка в спортивных играх (общая и специальная)?	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии. Подготовка к интерактивным занятиям.
Тема 6 . Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)	1. Дайте характеристику интегральной подготовки в спортивных играх. 2. Какова реализация в соревновательной деятельности результатов тренировки? 3. Какова взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической? 4. Почему соревновательная подготовка и соревнования есть высшая форма интегральной подготовки?	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии. Подготовка к интерактивным занятиям.
Тема 7 . Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Опишите системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх. 2. Опишите многолетнюю подготовку спортсменов-игровиков. 3. Какова структура системы подготовки спортсменов в спортивных играх? 4. Назовите модельные	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.

	характеристики соревновательной деятельности спортсменов в спортивных играх. 5. Назовите модельные характеристики уровня подготовленности спортсменов.	
Тема 8 . Современные методики реабилитации дыхательной системы	1. Основы методики обучения двигательным действиям. 2. Выносливость и методика ее развития. 3. Какова роль тренировки и соревнования в системе подготовки спортсменов?	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 9 . Современные методики реабилитации сердечно - сосудистой системы	1. Основы методики обучения двигательным действиям. 2. Выносливость и методика ее развития. 3. Сила и методика ее развития.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 10 . Современные методики реабилитации опорно - связочного аппарата	1. Какова взаимосвязь технической и тактической подготовки? 2. Объясните, что собой представляет игровая подготовка как метод интеграции тренировочных эффектов. 3. Быстрота и методика ее развития 4. Ловкость (координация) и методика ее развития	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 11. Современные методики реабилитации органов зрения	1. Характеристика эстетики физической культуры и спорта 2. Эстетика красоты спортивного соперничества	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 12 . Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния	1. Физическая культура – часть человеческой культуры. 2. Физическая культура в структуре профессионального образования. 3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе. 4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.

	студентов в вузе.	
Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка работника финансово-экономической сферы	1. Физическое воспитание в период трудовой деятельности 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента 3. Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма. 4. Адаптация организма как физиологическая основа функционального и двигательного совершенства человека 5. Работоспособность.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 14. Самоконтроль на занятиях по физической культуре	1. Гибкость и методика ее развития 2. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации	1. Влияние природно-климатических факторов на организм человека. 2. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека. 3. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий. 4. Обмен веществ в покое и при различных нагрузках.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Тема 16. Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности	1. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезе онтогенезе. 2. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период. 3. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.

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

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов 19 являются: - по методико-практическому разделу: регулярное посещение занятий; умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха; - по практическому разделу: регулярное посещение учебнотренировочных занятий

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов Юноши

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	20	25	30
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек)	30	35	40
4	Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз)	20	25	30
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 10	10-14	> 14

Девушки

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	12
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	15	20	25
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.)	20	25	30
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек)	15	18	21
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 12	12-15	> 15

Функциональные пробы и тесты для текущего контроля функциональной подготовленности студентов (юноши, девушки)

№	Функциональные пробы, тесты	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	ЧСС в покое, уд/мин	> 69	69-67	< 66	> 71	71-69	< 68
2	АД систолическое, мм.рт.ст			124-104			124-103
3	АД диастолическое, мм.рт.ст			80-61			81-63
4	Гипоксическая проба Штанге, с	< 62	62-70	> 70	< 60	60-67	> 67
5	Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед.	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0
6	PWC 170, кгм/кг мин	< 13,8	13,8-15,5	> 15,5	< 10,5	10,5-12,6	> 12,6

Перечень примерных ситуационных заданий:

Перечень примерных тестовых заданий:

1. Физическая культура направлена

- а) на повышение трудоспособности организма б)

на укрепление уровня здоровья

- в) на повышение активности мозговой деятельности

2. Основным показателем физического состояния человека является его

- а) артериальное давление
б) продолжительность жизни
в) здоровье

3. Спорт это

- а) часть физической деятельности
б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей
в) метод физического воспитания

4. Назовите основной законодательный документ дисциплины «физическая культура»

- а) приказ Министерства здравоохранения РФ
б) приказ Министерства обороны РФ
в) приказ Министерства образования РФ

5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой?

- а) Древняя Греция
б) Египет
в) Китай

6. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать

- а) лёгкость
б) быстрота
в) красота

7. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры

- а) физические
б) духовные
в) физические и духовные

Выберите правильный ответ

8. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности

- а) клетки, ткани, органы, системы
б) системы, клетки, ткани, органы
в) системы, органы, ткани, клетки

9. Совокупность процессов синтеза в живом организме

- а) катаболизм (сбрасывание, разрушение, совокупность протекающих в живом организме ферментных реакций расщепления сложных органических веществ).

б) метаболизм (процессы, проходящие в любом живом организме для поддержания его жизни. Метаболизм позволяет телу расти, размножаться, заживлять повреждения и реагировать на окружающую среду).

в) ассимиляция (совокупность процессов синтеза в живом организме).

10. Количество крови составляет

а) 6 - 8 % массы тела человека

б) 9 – 10 % массы тела человека

в) 11 - 12 % массы тела человека

11. Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет

а) 50— 60 ударов в минуту

б) 60— 80 ударов в минуту

в) 80— 90 ударов в минуту

12. Согласно современным представлениям, в коре головного мозга насчитывается

а) 12 - 18 млрд клеток

б) 13 - 19 млрд клеток

в) 20 - 26 млрд клеток

13. Физиология - это

а) наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на динамику жизненных процессов.

б) наука, изучающая деятельность клеток

в) наука, изучающая строение организма

14. Адаптация – это

а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало

б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования

в) способность быстро и рационально координировать движение тела

15. Гипокинезия – это

а) недостаток двигательной активности

б) повышение работоспособности

в) утомительная работа

16. Гипоксия – это

а) кислородный голод

б) снижение работоспособности

в) повышение артериального давления

17. Работоспособность – это

а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования

в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок

18. При гиподинамии – это

а) повышается утомляемость

б) увеличивается концентрация внимания

в) увеличивается способность к труду и обучению

19. Главный внутренний водитель ритма у человека а)

нервная система б) сердце в) гипоталамус

20. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека

а) 60 – 70гр

б) 80 – 100гр

в) 110 - 130

21. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет

а) 3000

б) 2500

в) 2700

22. В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет

а) 3000

б) 2400

в) 2700

23. Что является важнейшей функцией физической культуры

а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения

б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной

активности

в) Установление межличностных отношений

24. Какова суточная потребность организма в воде

а) 1 литр

б) 1,5 литра

в) соответствует количеству теряемой жидкости

25. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо

а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли

б) увеличить суточную норму потребления белков

в) увеличить суточную норму потребления углеводов

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2.

7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Таблица12

компетенция	типовые задания											
УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	№	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 лёжа на спине, колени согнуты (к-во раз)	50	45	40	35	30	45	40	35	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.

Перечень примерных 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. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.
21. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
22. Изменение работоспособности студентов в процессе обучения
23. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течении учебного года.
24. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
25. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.
26. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
27. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях по видам спорта.
28. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
29. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Примеры практико-ориентированных заданий

Задание 1. Отжимания.

Исходное положение для отжимания, руки на ширине плеч, спина прямая, от головы до пяток прямая линия. Опускайте тело вниз, сгибая локти, до тех пор, пока расстояние от груди до пола не достигнет 2,5 см, а потом взрывным усилием вернитесь вверх, распрямив руки.

Задание 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Полные подъемы туловища комплексно воздействуют на все мышцы брюшного пресса. Это очень эффективное и удобное упражнение лучше всего выполнять на полу на коврике. Исходное положение: лечь на спину, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнения формируются пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые меняются местами.

Задание 3. Разведение гантелей в стороны.

Гантели в каждой руке. Медленно поднимаем гантели в стороны до уровня плеч. Задержитесь, потом медленно опускаем руки обратно вниз. Лучшее упражнение на визуальное развитие плеч. Действует медиальные дельтовидные мышцы, средние из трех плечевых, помогая увеличить размер и массу плеч.

Задание 4. Подъемы на носки с гантелями.

Гантель в каждой руке, пятки на полу. Поднимаемся на носки, оторвав пятки от пола и задерживаемся на самом верху. Медленно опускаемся в исходное положение.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета и оценивается по 100-бальной шкале в соответствии с Балльно-рейтинговой системой Финансового университета (приложение 1 к приказу от 2 октября 2013 г. № 1616/0).

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы приведено в таблице 17.

Таблица 17

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1	<i>Работа в семестре</i>	40
1.1	- активное участие в семинарских занятиях, подготовка док выполнение нормативов	40
2	<i>Зачет</i>	60
3	Итого:	100

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

8.1 Нормативно–правовые акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.

2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8.2 Основная литература

1. Физическая культура: Учебник / Кол. авт. под ред. В.Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2013. ЭБС book.ru

2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум.- М.: Юрайт, 2014. Гриф ГОУ ВПО (ЭБС Юрайт)

8.3 Дополнительная литература

1. Сухоцкий И.В. Лекции по дисциплине "Физическая культура". - М., 2013. – 128 с. – Только в электронном виде. - Режим доступа: <http://lplibrary/Book/TRUDYFA/Suhotsky.pdf>.

2. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов в вузах: Учебное пособие / П.В. Галочкин [и др.]; Финуниверситет, Каф. "Физическое

воспитание-1" - М.: Финуниверситет, 2016 - 115 с. - Доступ из локальной сети Финуниверситета (чтение) .— Режим доступа:
URL:<http://elib.fa.ru/rbook/galochkin.pdf>

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

9.1 Интернет-ресурсы

Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

Электронная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронная библиотека <http://www.library.fa.ru/>

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.znaniyum.com>

«Деловая онлайн библиотека» издательства «Альпина Паблишер»
<http://lib.alpinadigital.ru/en/library>

Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>

Российская газета <https://www.rg.ru/>

9.2 Справочно-правовые системы

Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

Справочная правовая система «ГАРАНТ» <http://www.garant.ru/>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при подготовке следует использовать нормативные документы Финансового университета, а именно, - Примерные методические рекомендации для студентов бакалавриата по освоению дисциплин образовательных программ высшего образования в соответствии с распоряжением Финуниверситета от 14.05.2014 № 256;

Рекомендации по освоению дисциплины приведены в «Методических рекомендациях для студентов бакалавриата по освоению дисциплин образовательных программ высшего образования», утвержденных распоряжением Финуниверситета от 14 мая 2014 г. № 256.

Положение о расчетно-аналитической работе, утвержденное приказом Финуниверситета от 19.12.2013г №2161/о

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа на лекции является очень важным видом студенческой деятельности для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», т.к. лектор раскрывает важные теоретические и практические аспекты делового этикета и протокола, методы диагностики конфликтных ситуаций в деловых отношениях.

Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку.

Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. или подчеркивать красной ручкой. Целесообразно разработать собственную символику, сокращения слов, что позволит сконцентрировать внимание студента на важных сведениях. Прослушивание и запись лекции можно производить при помощи современных устройств (диктофон, ноутбук, нетбук и т.п.).

Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующего раздела или темы.

Методические указания по выполнению практических занятий

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Ознакомление с темами и планами практических (семинарских) занятий. Конспектирование источников. Подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение задач. Устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия.

Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. обучающийся должен излагать (не читать) материал выступления свободно. Необходимо концентрировать свое внимание на том, что выступление должно быть обращено к аудитории, а не к преподавателю, т.к. это значимый аспект профессиональных компетенций бакалавров.

По окончании семинарского занятия студенту следует повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для этого студенту в течение семинара следует делать пометки. Более того в случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и

специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений студентов.

Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; выполнение разноуровневых заданий, работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; защита отчетов о проделанной работе.

Методические указания по написанию доклада

Доклад – это один из видов монологической речи, публичное, развернутое сообщение по определенному вопросу, основанное на привлечении документальных данных. Цель доклада – передача информации от студента аудитории. Отличительной чертой доклада является использование документальных источников, которые ложатся в основу устного или письменного сообщения.

Тема доклада должна быть либо заглавной в проблематике всего семинара, либо дополнять содержание основных учебных вопросов, либо посвящаться обзору какой-либо публикации, статистического материала и т.д., имеющих важное значение для раскрытия обсуждаемых вопросов семинара и формирования необходимых компетенций выпускника.

После выбора темы доклада составляется перечень источников (монографий, научных статей, справочной литературы, содержащей комментарии, результаты социологических исследований и т.п.). Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Примерные этапы работы над докладом: формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление с результатами исследования на семинаре. Доклад должен отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Выступление с докладом продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему студенту, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме доклада. Рекомендуемый объем 3-5 страниц компьютерного (машинописного) текста. К докладу обучающийся готовится самостоятельно, определив предварительно с преподавателем тему доклада, а также проработав вопрос о его структуре. Необходимо обращение к специальной литературе по теме доклада, в том числе и литературе, не указанной в данной рабочей программе. Если в процессе подготовки доклада у студента возникают затруднения, они могут быть разрешены на консультации с преподавателем.

По наиболее сложным вопросам на доклад может быть отведено и более продолжительное время. В обсуждении докладов принимают участие все присутствующие на семинаре студенты.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов

Реферат (лат. *refero* - доношу, сообщаю, излагаю) – это краткое изложение содержания научной работы, книги, учения, оформленное в виде письменного публичного доклада; доклад на заданную тему, сделанный на основе критического обзора соответствующих источников информации (научных трудов, литературы по теме). Реферат является адекватным по смыслу изложением содержания первичного текста и отражает главную информацию первоисточника. Реферат должен быть

информативным, объективно передавать информацию, отличаться полнотой изложения, а также корректно оценивать материал, содержащийся в первоисточнике.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные.

Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Продуктивный содержит творческое или критическое осмысление реферируемого источника. Репродуктивные рефераты можно разделить еще на два вида: реферат-конспект и реферат-резюме. Реферат-конспект содержит фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстрированный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения. Реферат-резюме содержит только основные положения данной темы.

Среди продуктивных рефератов выделяются рефераты-доклады и рефераты-обзоры. Реферат-обзор составляется на основе нескольких источников и сопоставляет различные точки зрения по данному вопросу. В реферате-докладе наряду с анализом информации первоисточника, есть объективная оценка проблемы; этот реферат имеет развернутый характер.

Реферат оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.05-2008 (Библиографическая ссылка); ГОСТ 7.32-2001 (Отчет о научно-исследовательской работе); ГОСТ 7.1-2003 (Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления); ГОСТ 2.105-95 (Общие требования к текстовым документам) и их актуальных редакций.

Реферат выполняется на листах формата А4 (размер 210 на 297 мм) с размерами полей: верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, правое – 15 мм, левое – 30 мм. Шрифт Times New Roman, 14 пт, через полуторный интервал. Абзацы в тексте начинают отступом равным 1,25 см.

Текст реферата следует печатать на одной стороне листа белой бумаги. Цвет шрифта должен быть черным. Заголовки (располагаются в середине строки без точки в конце и пишутся строчными буквами, с первой прописной, жирным шрифтом. Текст реферата должен быть выровнен по ширине. Нумерация страниц реферата выполняется арабскими цифрами сверху посередине, с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но номер страницы на титульном листе не ставится.

Реферат строится в указанной ниже последовательности: титульный лист; содержание; введение; основная часть; заключение; список использованных источников и литературы; приложения (если есть). Общий объем реферат не должен превышать 20 листов.

Методические указания по подготовке к зачету

Зачеты проводятся с записью «зачтено» в зачетной книжке. Залогом успешной сдачи зачета является систематические, добросовестные занятия обучающегося. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи зачетов. Специфической задачей обучающегося в период сессии являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций,

рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

По завершению изучения дисциплины сдается зачёт.

В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачета.

Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.

Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные категории курса, которые указаны в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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:

Windows Microsoft Office,
Антивирус ESET Endpoint Security

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>).

Справочная правовая система «Гарант» (<http://www.garant.ru>).

Информационно-образовательный портал Финансового университета. - <http://portal.ufrf.ru>.

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не предусмотрено.

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

Лекционные и практические занятия проводятся в аудиториях, оборудованных мультимедийной системой. Для проведения семинарских занятий, предполагающих свободный доступ студентов к ресурсам сети Интернет, необходимо наличие в аудитории стандартного беспроводного доступа в Интернете.