

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

**Ярославский филиал Финуниверситета**

**Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор

Ярославского филиала

Финуниверситета



В.А. Кваша

«07» июня 2023 г.

«20» июня 2023 г.

Автор: В. А. Бартенев

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**  
для студентов, обучающихся по направлению (ям) подготовки  
38.03.02 «Менеджмент»,  
профиль: «Менеджмент и управление бизнесом»  
(очная форма обучения)

*Рекомендовано Ученым советом Ярославского филиала Финуниверситета  
(протокол № 02 от 20.06.2023)*

*Одобрено кафедрой «Менеджмент и общегуманитарные науки»  
(протокол № 12 от 07.06.2023)*

**Ярославль 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Наименование дисциплины.....                                                                                                                                                                                 | 3  |
| 2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине.....                       | 3  |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                 | 3  |
| 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию).....                     | 4  |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий .....                                                         | 4  |
| 5.1. Содержание дисциплины.....                                                                                                                                                                                 | 4  |
| 5.2. Учебно-тематический план .....                                                                                                                                                                             | 6  |
| 5.3. Содержание семинаров, практических занятий .....                                                                                                                                                           | 8  |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....                                                                                                          | 8  |
| 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины.....                                                                                                                                   | 8  |
| 6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....                                                                                                                                     | 9  |
| Критерии балльной оценки реализации форм текущего контроля успеваемости.....                                                                                                                                    | 11 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....                                                                                                                                         | 13 |
| 7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их формирования в процессе освоения образовательной программы: .....                                                                                          | 13 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.....                                                                            | 13 |
| 7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов .....                                                                        | 25 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....                                                                                                              | 25 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....                                                                                              | 26 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....                                                                                                                                           | 27 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем ..... | 27 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....                                                                                          | 27 |

### 1. Наименование дисциплины

Дисциплина Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт».

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

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

Таблица 1 – Структура планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Результаты обучения (умения и знания), соотнесённые с компетенциями/индикаторами достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6            | Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br><br>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Знать: уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br><br>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br><br>Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br><br>Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного модуля обязательной части блока дисциплин

образовательной программы по направлению 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Менеджмент и управление бизнесом», очная форма обучения.

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

Таблица 2 – Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах

| <b>Вид учебной работы по дисциплине</b>       | <b>Всего (в з.е. и часах)</b> | <b>Семестр 1 (в часах)</b> |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>          | 2 (72)                        | 2 (72)                     |
| <b>Контактная работа – Аудиторные занятия</b> | 72                            | 72                         |
| <b>Лекции</b>                                 | 2                             | 2                          |
| <b>Семинары, практические занятия</b>         | 70                            | 70                         |
| <b>Самостоятельная работа</b>                 | —                             | —                          |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>           |                               | Зачет                      |

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

##### **5.1. Содержание дисциплины**

Структура дисциплины «Физическая культура и спорт» охватывает лекционные теоретические и самостоятельные методико – практические, учебно – тренировочные занятия, которые тесно взаимосвязаны и реализуются в учебном процессе параллельно на всех годах обучения.

**Теоретические занятия (лекции)** направлены на овладение теоретическими знаниями в сфере физической культуры и спорта.

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

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

##### **Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры**

Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические системы организма. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность. Понятие гиподинамии и гипокинезии. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

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

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

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

**Практические занятия (учебно тренировочные и методико-практические)** направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

***Учебно-тренировочные занятия*** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

***Методико-практические занятия*** предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

## 5.2. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Содержание учебно-тематического плана изучения дисциплины

| №<br>п/п | Наименование<br>тем<br>(разделов)<br>дисциплины                                                   | Трудоемкость в часах |                   |        |                                             |                                      |                 | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости                          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|--------|---------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                   | Всего                | Аудиторная работа |        |                                             |                                      | Самостоятельная |                                                                     |
|          |                                                                                                   |                      | Общая             | Лекции | Семинарские<br>и<br>практические<br>занятия | Занятия в<br>интерактивных<br>формах |                 |                                                                     |
| 1        | <b>Тема 1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов    | 5,5                  | 5,5               | 0,5    | 5                                           | —                                    | —               | Устный опрос                                                        |
| 2        | <b>Тема 2.</b> Социально - биологические основы физической культуры                               | 6                    | 6                 | 1      | 5                                           | —                                    | —               | Устный опрос                                                        |
| 3        | <b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 5,5                  | 5,5               | 0,5    | 5                                           | —                                    | —               | Устный опрос                                                        |
| 4        | <b>Тема 4.</b><br>Методика оценки физического развития функционального состояния организма        | 4                    | 4                 | —      | 4                                           | —                                    | —               | Качественная оценка техники выполнения функциональных проб и тестов |
| 5        | <b>Тема 5.</b> Методика оценки физической подготовленности                                        | 4                    | 4                 | —      | 4                                           | —                                    | —               | Количественная оценка физической подготовленности                   |
| 6        | <b>Тема 6.</b><br>Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья   | 5                    | 5                 | —      | 5                                           | —                                    | —               | Устный опрос                                                        |
| 7        | <b>Тема 7.</b><br>Современные                                                                     | 4                    | 4                 | —      | 4                                           | —                                    | —               | Устный опрос.<br>Качественная                                       |

|    |                                                                                                                             |   |   |   |   |   |   |                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | методики реабилитации дыхательной системы                                                                                   |   |   |   |   |   |   | оценка техники выполнения упражнений                                                      |
| 8  | <b>Тема 8.</b> Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы                                                | 4 | 4 | — | 4 | — | — | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений                           |
| 9  | <b>Тема 9.</b> Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата                                                 | 4 | 4 | — | 4 | — | — | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений                           |
| 10 | <b>Тема 10.</b> Современные методики реабилитации органов зрения                                                            | 4 | 4 | — | 4 | — | — | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений                           |
| 11 | <b>Тема 11.</b> Современные средства и методики коррекции психоэмоционального состояния                                     | 4 | 4 | — | 4 | — | — | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений                           |
| 12 | <b>Тема 12.</b> Методы проведения учебно-тренировочных занятий                                                              | 4 | 4 | — | 4 | — | — | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 13 | <b>Тема 13.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка работника сферы менеджмента                                | 4 | 4 | — | 4 | — | — | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 14 | <b>Тема 14.</b> Методика индивидуального подхода применение средств для направленного развития отдельных физических качеств | 4 | 4 | — | 4 | — | — | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения индивидуальных комплексов упражнений |
| 15 | <b>Тема 15.</b> Средства                                                                                                    | 5 | 5 | — | 5 | — | — | Устный опрос.                                                                             |

|                              |                                                                               |           |           |          |           |          |          |                                                             |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------|
|                              | и методы мышечной релаксации                                                  |           |           |          |           |          |          | Качественная оценка техники выполнения упражнений           |
| 16                           | <b>Тема 16.</b> Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов | 5         | 5         | —        | 5         | —        | —        | Качественная оценка выполнения функциональных проб и тестов |
| <b>В целом по дисциплине</b> |                                                                               | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>70</b> | <b>—</b> | <b>—</b> |                                                             |

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Учебным планом не предусмотрены семинары и практические занятия

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

К внеаудиторным формам самостоятельной работы студентов относятся:

- практическое занятие;
- подготовка к зачету.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование у студентов способности к принятию здорового образа жизни, саморазвитию, творческому применению полученных знаний, формирование умения использовать правильную методику занятий.

Она выполняет важные функции:

- способствует развитию основных физических качеств, формированию профессиональных физических умений и навыков, обеспечивает формирование профессиональных компетенций;
- формирует потребность в самообразовании, максимально развивает познавательные и творческие способности личности.

### 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины

Таблица 4 – Вопросы и формы внеаудиторной самостоятельной работы

| Наименование тем (разделов) дисциплины                                                         | Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение                                                                                                                                                                               | Формы внеаудиторной самостоятельной работы                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1. Основные виды физической культуры.<br>2. Влияние занятий физической культуры на организм человека.<br>3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре.<br>Рекомендуемые источники: разд. 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами. Подготовка кратких |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | сообщений по вопросам, рекомендованным для самостоятельного изучения, самостоятельные учебно-тренировочные и методико-практические занятия                                                                                      |
| <b>Тема 2.</b><br>Социально - биологические основы физической культуры                            | 1. Основы анатомии человека.<br>2. Физиологические системы организма.<br>3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.<br>4. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.<br>Рекомендуемые источники: разд. 8: 1-13, раздел 9: 1-3.                                     | Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами. Подготовка кратких сообщений по вопросам, рекомендованным для самостоятельного изучения, самостоятельные учебно-тренировочные и методико-практические занятия |
| <b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1. Здоровье, его содержание, критерии. Образ жизни. Окружающая среда. Наследственность.<br>2. Режим труда и отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности. Гигиена. Закаливание.<br>3. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Оздоровительная и лечебная физкультура.<br>Рекомендуемые источники: разд. 8: 1-13, раздел 9: 1-3. | Работа с рекомендованной учебной литературой, Интернет-ресурсами. Подготовка кратких сообщений по вопросам, рекомендованным для самостоятельного изучения, самостоятельные учебно-тренировочные и методико-практические занятия |

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

Основными условиями прохождения текущего контроля успеваемости у студентов являются:

- посещения занятий;
- владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий;

- достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха

### **Перечень вопросов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы;
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
4. Физическая культура личности;
5. Основы здорового образа жизни студента;
6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
8. Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
9. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
10. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
11. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
12. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
13. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
14. Сила как физическое качество и методы ее развития.
15. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
16. Быстрота и методы ее развития.
17. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
18. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
19. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
20. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
21. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
22. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
23. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
24. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
25. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
26. Проверка и оценка методической подготовленности.
27. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.

28. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
29. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
30. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
31. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
32. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
33. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
34. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
35. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
36. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
37. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
38. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

### **Критерии балльной оценки реализации форм текущего контроля успеваемости**

Оценка знаний студентов осуществляется в баллах с учетом оценки работы в семестре (написание контрольной работы, аудиторных и домашних заданий, подготовка докладов и участие в обсуждениях на практических занятиях), оценки итоговых знаний (по результатам зачета) и в соответствии с критериями Финансового университета реализуется следующим образом:

| №<br>п/п | Вид отчетности    | Баллы |
|----------|-------------------|-------|
| 1.       | Работа в семестре | 40    |
| 2.       | Зачёт             | 60    |
| 3.       | Итого:            | 100   |

Таблица 6- Формы текущего контроля успеваемости и их балльная оценка

| Критерий оценки              | Баллы | Методика оценки                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Посещение аудиторных занятий | 18    | Математический расчет: $Оц = Кз \times Кб$<br>Где Оц – сумма баллов;<br>Кз – количество занятий, посещенных студентом (max 18 занятий);<br>Кб – количество баллов за одно занятие (max 0,5 балла) |

|                                                |    |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Активность при проведении аудиторных занятий   | 12 | По выбору студента:<br>Доклад, презентация – 3 балла<br>Активное участие в обсуждении – 3 балла<br>Решение заданий – 3 балла       |
| Активность при проведении внеаудиторной работы | 10 | Подготовка материалов и выступление на студенческих научных конференциях, в печатных изданиях, в том числе Университета - 6 баллов |

С целью стимулирования систематической подготовки студентов к практическим и семинарским занятиям по дисциплине в течение семестра вводится комплексный подход к оценке, получаемой студентами по итогам изучения дисциплины. На основании положения о системе оценки знаний студентов в Финансовом университете действует 100-балльная система оценки знаний. Это означает, что оценка, получаемая на зачете, состоит из двух частей: текущего контроля студентов в семестре — максимальная оценка 40 баллов и результатов промежуточной аттестации — максимальная оценка 60 баллов.

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельных работ. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- решение тестов, ситуационных задач и их обсуждение с точки зрения умения формулировать выводы, вносить рекомендации и принимать адекватные управленческие решения;
- выполнение контрольных заданий и обсуждение результатов.

Вторая составляющая оценивает устный ответ на экзамене и не может превышать 60 баллов.

40 баллов, полученные студентом в течение семестра, должны означать самую высокую характеристику его работы. Такой балл получают студенты, которые на практических занятиях систематически показывают высокие результаты при опросах, проявляют активность при обсуждении изучаемых проблем, в полном объеме выполняют учебную программу, не имеют пропусков.

Максимальная оценка ответа на экзамене оценивается в 60 баллов. Каждый вопрос в билете имеет свою долю в общей оценке в зависимости от сложности. Теоретический вопрос максимально оценивается в 30 баллов.

Балльная система аттестации:

- студент, получивший от 50 до 100 баллов, считается аттестованным, получивший от 0 до 49 баллов - не аттестованным;
- студент, получивший от 50 до 69 баллов, считается аттестованным на «удовлетворительно»;
- студент, получивший от 70 до 85 баллов, считается аттестованным на «хорошо»;
- студент, получивший от 86 до 100 баллов, считается аттестованным на «отлично».

Таким образом, если студент по итогам работы в семестре набирает 21 балл, а по итогам зачета — 60 баллов, то общая сумма 81 балл соответствует

окончательной оценке 4 «хорошо».

Если студент подошел к зачету с оценкой 0 баллов, то при безупречном качестве ответов на теоретические вопросы он может получить итоговую оценку по данной дисциплине только 60 баллов.

О данном подходе к оценке знаний студентов преподаватель информирует студентов на первом семинарском (практическом) занятии. На последнем семинарском занятии студентам сообщается оценка, которую они получают по итогам работы в семестре.

Студенты могут улучшить свою оценку по итогам работы в семестре за счет отработки пропущенных занятий или полученных неудовлетворительных оценок на семинарах. Вместе с тем все отработки могут быть осуществлены в консультационные дни в период не более двух консультаций с момента получения оценки «неудовлетворительно» или пропуска занятий. Только в случае болезни студент может отрабатывать пропуски в более поздние сроки.

Отработка пропусков, имевших место по причине работы студентов во время занятий, не допускается.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их формирования в процессе освоения образовательной программы:**

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения».

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

Таблица 7 - Типовые контрольные задания, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций (для самостоятельной работы)

| <b>Компетенция</b>                                                                                                              | <b>Типовые задания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6<br>Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</b><br><br>1. Под здоровьем понимается, такое комфортное состояние человека, при котором:<br>А) он бодр и жизнерадостен;<br>Б) у него нет проблем с сердечно-сосудистой и нервно-психической системой;<br>В) он обладает высокой работоспособностью, быстро и легко |

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>3. Взаимосвязь между объемом, интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек)</p> <p>2. Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)</p> <p>3. Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек)</p> <p>4. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.).</p> <p>5. Прыжок в длину с места (см)</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Таблица 7.1 – Типовые контрольные нормативы по ОФП

| Контрольные упражнения |                                                                    | Оценка (баллы) |     |     |     |     |       |     |     |     |     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
|                        |                                                                    | ДЕВУШКИ        |     |     |     |     | ЮНОШИ |     |     |     |     |
|                        |                                                                    | «5»            | «4» | «3» | «2» | «1» | «5»   | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1                      | Прыжок в длину с места (см)                                        | 190            | 180 | 170 | 160 | 150 | 250   | 240 | 230 | 220 | 215 |
| 2                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек.)     | 15             | 10  | 7   | 4   | 3   | 25    | 20  | 15  | 10  | 7   |
| 3                      | Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)                    | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   | 16    | 14  | 12  | 10  | 8   |
| 4                      | Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за 30 сек.) | 23             | 21  | 19  | 17  | 15  | 30    | 27  | 25  | 23  | 21  |
| 5                      | Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.)        | 160            | 150 | 140 | 130 | 120 | 160   | 150 | 140 | 130 | 120 |

### Тематические тестовые задания (для самостоятельной работы)

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

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

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

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

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

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

**4. Что является способом плавания:**

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

**5. Первая достоверная запись об олимпийских играх древности:**

- А) 328;
- Б) 564;
- В) 776;
- Г) 842.

**6. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:**

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

**7. Кто возродил олимпийские игры современности:**

- А) Томас Бах;
- Б) Стэнли Роуз;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Жулио Авеланж.

**8. Когда состоялись первые олимпийские игры современности:**

- А) 1896;
- Б) 1900;
- В) 1904;
- Г) 1908.

**9. Девиз олимпийских игр:**

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

**10. Имя президента Международного олимпийского комитета в**

**настоящее время:**

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

**11. Первая олимпийская чемпионка СССР:**

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

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

- А) заболевание костей скелета;
- Б) сколиоз;
- В) заболевание мышц;
- Г) нарушение опорно-двигательного аппарата.

**13. Невыполнение режима дня приводит к:**

- А) нарушению функций мышечной и костной системы;
- Б) нарушению функций центральной нервной системы;
- В) нарушению функций пищеварительной системы;
- Г) нарушению функций сердечно – сосудистой системы.

**14. Продолжительность сна человека должна составлять не менее:**

- А) 7 часов в сутки;
- Б) 8 часов в сутки;
- В) 9 часов в сутки;
- Г) 10 часов в сутки.

**15. Длительность физкультпаузы:**

- А) 1 – 2 мин.;
- Б) 3 – 4 мин.;
- В) 5 – 6 мин.;
- Г) 8 – 10 мин.

**16. Правильная осанка формируется:**

- А) сама по себе;
- Б) под влиянием физических упражнений;
- В) с помощью рационального питания;
- Г) под влиянием гибкости позвоночника.

**17. Для занятий физической культурой и спортом предъявляются гигиенические требования к спортивным залам. Какая температура**

**помещения должна быть в зале для занятий:**

- А) 15 – 16 градусов;
- Б) 16 – 17 градусов;
- В) 17 – 18 градусов;
- Г) 18 – 19 градусов.

**18. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой;**

- А) конь;
- Б) брусья;
- В) мостик;
- Г) бревно.

**19. Под силой, как физическим качеством понимается:**

- А) способность поднимать предметы;
- Б) способность передвигать предметы;
- В) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий;
- Г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему.

**20. Под быстротой, как физическим качеством, понимается:**

- А) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- Б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- В) способность человека быстро набирать скорость;
- Г) способность человека длительное время поддерживать высокую скорость.

**21. Под гибкостью, как физическим качеством понимается:**

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий;
- Б) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- В) длину и эластичность мышц;
- Г) крепость связочного аппарата.

**22. Под выносливостью, как физическим качеством понимается:**

- А) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- Б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- В) способность быстро выполнять любую физическую работу;

Г) способность длительно выполнять тяжелую силовую работу.

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

А) он бодр и жизнерадостен;

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

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

Г) он любит заниматься спортом и физической культурой.

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

А) подвижных и спортивных игр;

Б) поднимания штанги;

В) прыжков на батуте;

Г) метаний.

**25. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) стрельба;

Б) акробатика;

В) тяжелая атлетика

Г) гребля.

**26. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

А) 80 – 90 ударов в минуту;

Б) 100 – 120 ударов в минуту;

В) 140 – 150 ударов в минуту;

Г) свыше 150 ударов в минуту.

**27. Правильное дыхание характеризуется:**

А) более продолжительным вдохом;

Б) более продолжительным выдохом;

В) вдохом через нос, выдохом ртом;

Г) учащенным дыханием.

**28. При выполнении физических упражнений вдох не следует делать во время:**

А) вращений и повороте тела;

Б) прогибания туловища назад;

В) отставления ноги назад;

Г) вращения головой.

**29. Осанкой называется:**

- А) силуэт человека;
- Б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- В) сколиоз позвоночника;
- Г) привычная поза человека.

**30. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

- А) затылком, ягодицами, пятками;
- Б) лопатками, ягодицами, пятками;
- В) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Г) затылком и пятками.

**31. Главной причиной нарушения осанки являются:**

- А) слабость мышц;
- Б) привычка сидеть в одной позе;
- В) ношение сумки на одном плече;
- Г) посещение бассейна.

**32. Физическая культура человека представляет собой:**

- А) учебный предмет в школе;
- Б) выполнение физических упражнений»
- В) это часть человеческой культуры;
- Г) занятие спортом.

**33. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения:**

- А) укрепляют здоровье;
- Б) повышают работоспособность;
- В) формируют мускулатуру;
- Г) повышают объем легких.

**34. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

- А) в 1900 г. на 2 Олимпийских играх в Париже;
- Б) в 1896 году на 1 Олимпийских играх в Греции;
- В) в 1908 году на 4 Олимпийских играх в Лондоне;
- Г) в 1924 году на 1 зимних Олимпийских играх в Шамоне.

**35. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- Б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- В) соревнования по общеобразовательным дисциплинам;
- Г) зимнюю спартакиаду.

**36. В первых, известных сейчас Олимпийских играх, в Древней Греции, состоявшихся в 776 году до нашей эры, состязались в беге на дистанции равной:**

- А) длине стадиона;
- Б) двойной длине стадиона;
- В) одной стадии;
- Г) в борьбе, а не в беге.

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

- А) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились;
- Б) Олимпийские игры планировались провести в 1944 году, но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- В) в 1980 году в Москве проводились летние Олимпийские игры;
- Г) в 2014 году проводились зимние Олимпийские Игры в Сочи.

**38. Кто такой Пьер де Кубертен?**

- А) первый олимпийский чемпион;
- Б) президент МОК;
- В) основатель Олимпийских игр современности;
- Г) настоящий президент МОК.

**39. Назовите ведущую организацию олимпийского движения:**

- А) ООН;
- Б) МОК;
- В) НАТО;
- Г) ЮНЕСКО.

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

- А) с 1896 года;
- Б) с 1900 года;
- В) с 776 года до н.э.
- Г) с 1924 года.

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

- А) футбол;
- Б) хоккей на траве;
- В) шахматы;
- Г) бобслей.

**42. Что такое Олимпийская хартия?**

- А) девиз Олимпийских игр;
- Б) символика Олимпиады;
- В) конституция, свод законов Олимпийских игр;
- Г) правила соревнований на Олимпиаде.

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

- А) 836 г. до н.э.;
- Б) 776 г. до н.э.;
- В) 595 г. до н.э.;
- Г) 326 г. до н.э.

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

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

**45. Что понимается под закаливанием?**

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

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

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

**47. При развитии гибкости следует стремиться к:**

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

**48. Под выносливостью, как физическим качеством, понимается:**

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

**49. Выносливость человека не зависит от:**

- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- Б) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- В) силы мышц;
- Г) быстроты двигательной реакции.

**50. Здоровый образ жизни – это:**

- А) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- Б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- В) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и наркотика;
- Г) продуманная система питания и поддержания веса

**Пример билета для зачета**

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

Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»  
Дисциплина «Физическая культура и спорт»  
Филиал Ярославский Форма обучения Очная  
Семестр 1 Направление 38.03.02 «Менеджмент»  
Профиль «Менеджмент и управление бизнесом»

**БИЛЕТ ДЛЯ ЗАЧЕТА № 1**

| №<br>п/п | Вопросы билета                                                                                                  | Максимальный<br>балл |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1.       | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы | 15 баллов            |
| 2.       | Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы                                                | 15 баллов            |
| 3.       | Практико – ориентированное задание<br>Сед в группировку из положения лежа на спине (к-во раз за                 | 30 баллов            |

|  |          |  |
|--|----------|--|
|  | 30 сек.) |  |
|--|----------|--|

Подготовил

Бартенев В.А.

(ФИО преподавателя)

Утверждаю:

Заведующий кафедрой  
«Менеджмент и  
общегуманитарные  
науки»

Колесов Р.В.

### Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы;
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
4. Физическая культура личности;
5. Основы здорового образа жизни студента;
6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
8. Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
9. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
10. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
11. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
12. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
13. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
14. Сила как физическое качество и методы ее развития.
15. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
16. Быстрота и методы ее развития.
17. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
18. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
19. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
20. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
21. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
22. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.

23. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
24. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
25. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
26. Проверка и оценка методической подготовленности.
27. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
28. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
29. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
30. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
31. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
32. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
33. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
34. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
35. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
36. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
37. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
38. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

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

Приказ от 23.03.2017 №0557/о «Об утверждении Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете» и локальные акты филиала по данному вопросу, размещенные по ссылке:

<http://www.fa.ru/fil/yaroslavl/about/base/Pages/oup.aspx>

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

#### **Нормативные правовые акты**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года).
2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической

культуре и спорте Российской Федерации».

### **Рекомендуемая литература**

#### **а) основная:**

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. – 240 с. ЭБС: book.ru
4. Физическая культура: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Юрайт, 2014. – 424 с. ЭБС Юрайт
5. Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. - М.: Юрайт, 2015. (ЭБС Юрайт)

#### **б) дополнительная:**

6. Гилев Г.А. Физическое воспитание в ВУЗе: учебник. – М: Физическая культура, 2007. – 344 с.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учеб. пособие / Гришина Ю. И. - 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 249 с.
8. Самусенков О.И., Аварханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов: Учебное пособие. - М.: МГМСУ, 2010. – 144 с.
9. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие / Сакун Э.И. - М. : Дашков и К, 2008. - 208 с.
10. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2009. - 322 с.
11. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
12. Физическая культура и физическая подготовка: / Под ред. В.Я. Кипотя, И.С. Барчуковой. – М.: Юнити-Дана, 2009. –386 с.
13. Дедов А.Е. Особенности физической подготовки допризывной молодежи: Учеб. пособие. – Ярославль ЯВФЭУ, 2007. - 240 с.

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

1. Образовательный портал Финуниверситета. - Режим доступа: <http://portal.ufrf.ru>
2. РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учеб. пособие/ ПК Петров (электронный ресурс). - Режим доступа: [https://www.academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_19333.pdf](https://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_19333.pdf)

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Отсутствуют.

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

### ***11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:***

1. Компьютерные программы общего назначения Windows, MicrosoftOffice
2. Антивирусная программа.

### ***11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

Таблица 8 – Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| №п/п | Название рекомендуемых технических и компьютерных средств обучения | Наименование разделов и тем |
|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1    | Правовая база данных «КонсультантПлюс»                             | Темы 1-16                   |
| 2    | Справочно-правовая система «Гарант»                                | Темы 1-16                   |

### ***11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации: не предусмотрены.***

### ***11.4. Доступ к электронно-библиотечным системам:***

При освоении дисциплины каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде Финансового университета. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории филиала, так и вне ее.

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

Материально-техническая база, которой располагает Финансовый университет для занятий физической культуры:

Спортивный зал площадью 203,7 кв. м, оснащенный следующим оборудованием:

Таблица 9

| № | Наименование, описание, | Ед. | Количество | Цена | Сумма |
|---|-------------------------|-----|------------|------|-------|
|---|-------------------------|-----|------------|------|-------|

| п/п | качественные и технические характеристики товара      | изм. |    | (руб.) | (руб.) |
|-----|-------------------------------------------------------|------|----|--------|--------|
| 1   | Коврик спортивный тур.1800х600х8мм Изолон             | шт.  | 35 |        |        |
| 2   | Конус для разметки полей и трасс                      | шт.  | 16 |        |        |
| 3   | Скакалка резиновая 2.8 м                              | шт.  | 20 |        |        |
| 4   | Турник-брусья навесные к шведской стенке V-SportElite | шт.  | 1  |        |        |
| 5   | Шведская стенка V-SportElite                          | шт.  | 1  |        |        |
| 6   | Скамейка гимнастическая                               | шт.  | 2  |        |        |
| 7   | Обруч гимнастический                                  | шт.  | 7  |        |        |
| 8   | Гантели                                               | шт.  | 4  |        |        |
| 9   | Мяч волейбольный                                      | шт.  | 10 |        |        |
| 10  | Мяч баскетбольный                                     | шт.  | 6  |        |        |
| 11  | Гири                                                  | шт.  | 10 |        |        |
| 12  | Секундомер                                            | шт.  | 1  |        |        |
| 13  | Рулетка 25м                                           | шт.  | 1  |        |        |
| 14  | Спортивные номера                                     | шт.  | 30 |        |        |
| 15  | Секундомер                                            | шт.  | 1  |        |        |
| 16  | Свисток судейский                                     | шт.  | 1  |        |        |
| 17  | Гранаты спортивные                                    | шт.  | 6  |        |        |
| 18  | Мяч мини-футбольный                                   | шт.  | 1  |        |        |