

Тула 2023

СОДЕРЖАНИЕ

5.3 Содержание семинаров, практических занятий.....	3
6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	Error! Bookmark not defined.
6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	Error! Bookmark not defined.
6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 3).....	8
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
7.1 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний.....	14
7.2 Иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний).....	17
8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	18
9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	19
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	19
11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения.....	20
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	20
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	20
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20

5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Для направления подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, 38.03.05 Бизнес-информатика.

Таблица 4.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	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. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Методико-практическое занятие
Тема 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.)	1. Основные виды выносливости и их проявления. Оптимальная интенсивность движений. Определение нагрузки по ЧСС. 2. Понятие техники движений, последовательность освоения, согласованность движений. Подготовительные упражнения. 3. Особенности техники правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. Основы техники плавания. Основы техники выполнения кувырков, прыжковых упражнений. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	1. Понятия работоспособности, усталости, утомления. Простейшие методики	Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие

(функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции	оценки работоспособности (ортостатическая, клиностатическая, лестничная пробы, проба с 20 приседаниями и др.). 2. Субъективные признаки утомления, усталости. Коррекция физического и психоэмоционального состояния. Методика аутогенной тренировки. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Стретчинг. Методики мышечной релаксации. Элементы йоги. Аутотренинг. 8.1-8.4	
Тема 5. Основы методики самомассажа	1. Понятие массажа. Влияние на важнейшие системы организма. Показания и противопоказания к массажу. 2. Гигиенические требования к самомассажу. Основные технические приемы самомассажа. Методика выполнения самомассажа. 8.1-8.4	Учебно-тренировочное занятие, методико-практическое занятие
Тема 6. Современные методики реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики	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: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие
Тема 7. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата	1. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. 2. Суставная гимнастика, ее особенности.	Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие

	Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	
Тема 8. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты 3. Средства и методы развития выносливости 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Оценка физической подготовленности студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия

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

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы Таблица 5.

Наименование разделов, тем входящих в дисциплину	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное усвоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой. 2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. 3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).	Работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой. Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития.
Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета	1. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. 2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении 3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. 4. Профилактика случаев травматизма. 5. Оказание первой помощи при травмах.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением

		дневника самоконтроля)
Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.)	1. Определение нагрузки по ЧСС. 2. Циклические (аэробные) виды спорта как средство укрепления здоровья, развития общей выносливости, повышения работоспособности. 3. Подготовительные упражнения 4. Отработка техники правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. 5. Отработка техники плавания. 6. Отработка техники выполнения кувырков, прыжковых упражнений	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции	1. Отработка методики оценки работоспособности (ортостатическая, клиностатическая, лестничная пробы, проба с 20 приседаниями и др.). 2. Коррекция физического и психоэмоционального состояния. 3. Отработка методики аутогенной тренировки. 4. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Стретчинг. 5. Отработка методик мышечной релаксации, йоги, аутотренинга	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)
Основы методики самомассажа	1. Отработка основных технических приемов массажа. 2. Изучение методики выполнения самомассажа.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией

		преподавателя и ведением дневника самоконтроля
Современные методики реабилитации органов зрения средствами корректирующей гимнастики	1. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. 2. Отработка методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. 3. Отработка Тибетской гимнастики для глаз. 4. Отработка комплекса упражнений при работе на компьютере.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)
Современные методики реабилитации опорно- связочного аппарата	1. Изучение распространенных патологий опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). 2. Методические приемы оказания первой помощи при получении травм. 3. Лечебная физкультура (ЛФК). 4. Упражнения по суставной гимнастики	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)

Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	1. Комплекс упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. 2. Подбор средств и методов физической культуры для развития силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости с учётом индивидуальных особенностей. 3. Организация контроля эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)
Оценка физической подготовленности студентов	1. Организация текущего и промежуточного контроля физической подготовленности студентов. 2. Разработка контрольных тестов по общей физической подготовке	Разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом). Самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля)

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

Примерные варианты срезовой контрольной работы

1 вариант

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

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

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

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

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

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

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

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

Процесс воспитания физических качеств – это:

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

2 вариант.

Основное средство физического воспитания – это:

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

Процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования называется:

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

К физическим факторам окружающей человека среды относят:

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

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

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

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

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

3 вариант.

Длительное снижение двигательной активности организма называется:

- а) гипокинезия;

- б) гиподинамия;
- в) атрофия;
- г) гипоксия.

По степени тяжести различают физический труд:

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

Здоровье в большей степени зависит от:

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

Исключите понятие, не относящееся к здоровому образу жизни:

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

4 вариант

Автор концепции сбалансированного питания:

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

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

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

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

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

Норма частоты сердечных сокращений у взрослого здорового человека в покое:

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

5 вариант

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

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

Исключите форму организации занятий, не относящуюся к ППФП:

- а) производственная гимнастика;
- б) тренировка в группе здоровья;

в) спортивно-тренировочные уроки по профессионально-прикладным видам спорта;

г) физкультпаузы, физкультминутки.

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

а) самооценка;

б) самочувствие;

в) самоконтроль;

г) самостраховки.

Примерные тестовые задания

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

а) на личность в целом;

б) на сердечнососудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

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

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

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости

Организация текущего контроля успеваемости обучающихся по итогам семестра (модуля), по программам бакалавриата и магистратуры в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки высшего образования утверждена приказом ФУ по основной деятельности № 0557/о от 23.03.2017.

Таблица 6.– Виды работ обучающегося, формирующие текущий контроль по дисциплине

п/п	Вид учебной деятельности	Баллы	Максимум за семестр (модуль)
Измеримые виды контроля самостоятельной работы обучающихся			
1	Выполнение нормативов	10	10
2	Подготовка рефератов	5	10
3	Тестирование	0,4	4
4	Защита различных работ	0,5	6

Интерактивные формы проведения занятий			
5	Посещение практических занятий и сдача контрольных нормативов	0,1	4
6	Активное участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях	0,1	3
7	Владение современными методиками реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики и опорно-связочного аппарата	0,1	3
Всего за семестр (модуль)		40	

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине представлен в разделе 2 рабочей программы.

7.1 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Для направления: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-информатика, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль: «Государственное и муниципальное управление». Набор 2022 года

Примерные задания, необходимые для оценки достижения компетенций

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенций	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания

УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Задание 1. Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6 – секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.
	Индикатор 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила	Задание 1. Упражнения для больного бронхиальной астмой (палатный режим). ИП – сидя на стуле, руки на коленях. 1. Диафрагмальное дыхание. 2. На вдохе руки в стороны; на выдохе

	реализации конкретной профессиональной деятельности	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.	колени подтянуть к животу руками. 3. На вдохе отвести в сторону одноименные руку и ногу, на выдохе вернуться в ИП. 4. На вдохе поднять плечи вверх, голову повернуть в сторону, на выдохе вернуться в ИП. 5. Руками держаться за сиденье стула. На вдохе прогнуться, лопатки соединить, на выдохе ноги согнуть и подтянуть колени к груди. 6. На вдохе руки поднять, медленно выдыхая, руки опустить вниз, произнося звук ш – ш- ш. 7. На вдохе – руки на коленях; на выдохе произносить звук ж- ж- ж. 8. Руки перед грудью, пальцы в «замок». На вдохе руки поднять, на выдохе опустить, произнося звук пфф. При выполнении дыхательных упражнений инструктор регулирует соотношение фаз дыхания с помощью счета: вдох – 1,2; выдох – 3,4,5,6; пауза – 7,8. В конце курса продолжительность выдоха должна увеличиться до 30 – 40 с.
--	--	--	---

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

Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов

	Критерии оценки (контрольные)	Оценка (баллы)
--	-------------------------------	----------------

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

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

Тематика письменных работ

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Виды физической культуры.
5. Средства физического воспитания.
6. Дыхательная система.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общее физиологическое значение тренировки.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).
12. Основы рационального питания.
13. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
14. Понятия двигательного умения и навыка;
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.

16. Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
17. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.

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».

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

Основная литература

1. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник. М.: Юрайт, 2023. 450 с. <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 13.06.2023).

Дополнительная литература

2. Барчуков И. С., Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник. М.: КноРус, 2022. 297 с. <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 13.06.2023).
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М. Я. Виленский [и др.]. М.: КноРус, 2022. 424 с. <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 13.06.2023).
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: КноРус, 2022. 239 с. <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 13.06.2023).

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
2. Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>
8. Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
9. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
10. Электронная библиотека <http://grebennikon.ru>
11. Национальная электронная библиотека <http://нэб.пф/>
12. Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
13. JSTOR Arts & Sciences I Collection <http://jstor.org>
14. Коллекция научных журналов Oxford University Press <https://academic.oup.com/journals/>
15. База данных диссертаций компании ProQuest: ProQuest Dissertations & Theses: The Humanities and Social Sciences Collection <https://search.proquest.com/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

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

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

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

- разминка;
- выполнение нормативов.

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

11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Антивирусная защита ESET NOD32
2. Windows, Microsoft Office

11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант»
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»

11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации- не используются

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

Для направления: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент. Набор 2022 года

Образовательный процесс по учебной дисциплине осуществляется в учебных аудиториях для проведения учебных занятий. При освоении дисциплины используются технические средства мультимедийной техники аудиторий. Для проведения учебных занятий используются аудитории, оборудованные следующими техническими средствами: мультимедиа-проектором, экраном настенным или доской интерактивной с встроенной акустической системой для воспроизведения аудио файла, персональным (-ными) компьютером (-рами) с доступом к Internet-ресурсам и электронно-образовательной среде Финансового университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения в сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронно-образовательную среду Финансового университета

Для направления: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, 38.03.05 Бизнес-информатика. Набор 2022 года

Для осуществления образовательного процесса в рамках дисциплины необходимо наличие специальных помещений. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения лекций, семинарских и практических занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для

самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Проведение лекций и семинаров в рамках дисциплины осуществляется в помещениях:

- оснащенных демонстрационным оборудованием;
- оснащенных компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети «Интернет» и к электронной информационно - образовательной среде Финансового университета.