

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

**Кафедра «Физическое воспитание»**

**Ануров В.Л., Скрыгин С.В.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата

41.03.04 «Политология»,  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,  
38.03.02 «Менеджмент»,  
09.03.03 «Прикладная информатика»,  
38.03.01. «Экономика»,  
43.03.02 «Туризм»,  
40.03.01 «Юриспруденция»  
38.03.03 «Управление персоналом»  
(очно-заочная, заочная форма обучения)

**Москва 2022**

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

**Кафедра «Физическое воспитание»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и  
методической работе

\_\_\_\_\_ Е. А. Каменева

«21» июня 2022 г.

**Ануров В.Л., Скрыгин С.В.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата

41.03.04 «Политология»,

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,

38.03.02 «Менеджмент»,

09.03.03 «Прикладная информатика»,

38.03.01. «Экономика»,

43.03.02 «Туризм»,

40.03.01 «Юриспруденция».

38.03.03 «Управление персоналом»  
(очно-заочная, заочная форма обучения)

*Рекомендовано Ученым советом факультета «Высшая школа управления»  
(протокол №20 от «21» июня 2022 г.)*

*Одобрено заседанием кафедры «Физическое воспитание»  
(протокол № 11 от «2» июня 2022 г.)*

**Москва 2022**

**УДК 796(073)**

**ББК 75я73**

**А 72**

**Рецензент:** П.В. Галочкин, к.пед.н., заведующий кафедрой «Физическое воспитание».

**В.Л. Ануров, С.В. Скрыгин. «Физическая культура и спорт».** Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата 41.03.04 «Политология», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 38.03.02 «Менеджмент», 09.03.03 «Прикладная информатика», 38.03.01. «Экономика», 43.03.02 «Туризм», 40.03.01 «Юриспруденция», 38.03.03 «Управление персоналом» (очно-заочная, заочная форма обучения). – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2021. – 25 с.

Рабочая программа дисциплины содержит требования к результатам освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, контрольные вопросы и систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### ***Учебное издание***

**В.Л. Ануров, С.В. Скрыгин**

#### **«Физическая культура и спорт»**

Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 41.03.04 «Политология», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 38.03.02 «Менеджмент», 09.03.03 «Прикладная информатика», 38.03.01. «Экономика», 43.03.02 «Туризм», 40.03.01 «Юриспруденция», 38.03.03 «Управление персоналом» (очно-заочная, заочная форма обучения)

Формат 60х90/16. Гарнитура *Times New Roman*  
Усл. п.л. 1,75. Изд. № \_\_\_\_\_. – 2022. Тираж - 50 экз.

Заказ № \_\_\_\_\_

**Отпечатано в Финансовом университете**

© В.Л. Ануров, 2022  
© Финансовый университет, 2022

## Содержание

1. Наименование дисциплины.....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы.....	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	7
5.1 Содержание тем дисциплины.....	7
5.2 Учебно-тематический план.....	11
5.3 Содержание практических и семинарских занятий.....	14
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	14
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	14
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	18
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины.....	23
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	25
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	25
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

## 1. Наименование дисциплины

«Физическая культура и спорт»

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

Направление подготовки: 41.03.04 Политология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 43.03.02 Туризм, 40.03.01 Юриспруденция, 38.03.03 Управление персоналом

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> 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.

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика, 38.03.04  
Государственное и муниципальное управление

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к общегуманитарному циклу.

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

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего	Семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 зач. ед. 72 час.	72
<b>Контактная работа-Аудиторные занятия</b>	2	2
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	70	70
Вид текущего контроля	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

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

#### 5.1. Содержание тем дисциплины

#### **ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (4 часа).**

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 образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **ТЕМА 2. Социально - биологические основы физической культуры, I часть (3 часа).**

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.

### **ТЕМА 3. Социально-биологические основы физической культуры, II часть (3 часа).**

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 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (4 часа).**

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.

### **ТЕМА 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (4 часа).**

Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **ТЕМА 6. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, I часть (4 часа).**

Принципы, средства, методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

### **ТЕМА 7. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания. II часть (4 часа).**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.



Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### **ТЕМА 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (8 часов)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **ТЕМА 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (4 часа).**

Олимпийские игры древней Греции. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.

Понятие спорта, его отличие от других занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Спорт в свободное время студента. Формирование спортивной культуры. Ценности спорта: уровень здоровья людей, их физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки. Спорт как социальное и педагогическое явление.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **ТЕМА 10. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (4 часа).**

Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов.

Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы. Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство.

## **ТЕМА 11. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом (4 часа).**

Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический и самоконтроль. Влияние двигательной активности на системы организма. Виды диагностики, цель и задачи. Методы оценки физического развития. Антропометрические показатели и стандарты. Метод индексов для оценки физического развития. Функциональная подготовленность, оценка. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям ЖЕЛ, по изменениям массы тела.

## **ТЕМА 12. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) (10 часов).**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы, средства, контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе. Особенности ППФП студентов по избранной специальности: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля.

## **ТЕМА 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I часть (8 часов).**

Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **ТЕМА 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, II часть (8 часов).**

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. Физические упражнения как средство восстановления работоспособности и реабилитации. Офисная гимнастика.

### **5.2. Учебно-тематический план**

Заочная форма обучения / очно-заочная форма обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля
		Всего	Аудиторная работа	Самоучебная	

			Общая	Лекции	Семинары		успеваемости
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	1	1	-	3	Устный опрос, онлайн-тестирование
2	<b>Тема 2.</b> Социально - биологические основы физической культуры, I часть	3	0,5	0,5	-	2,5	Устный опрос, онлайн-тестирование
3	<b>Тема 3.</b> Социально-биологические основы физической культуры, II часть	3	0,5	0,5	-	2,5	Устный опрос, онлайн-тестирование
4	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
5	<b>Тема 5.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
6	<b>Тема 6.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, I часть	4	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
7	<b>Тема 7.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, II часть	4	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
8	<b>Тема 8.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	-	-	-	8	Устный опрос, онлайн-тестирование
9	<b>Тема 9.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
10	<b>Тема 10.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование

11	<b>Тема 11.</b> Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
12	<b>Тема 12.</b> Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	-	-	-	10	Устный опрос, онлайн-тестирование
13	<b>Тема 13.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I часть	8	-	-	-	8	Устный опрос, онлайн-тестирование
14	<b>Тема 14.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, II часть	8	-	-	-	8	Устный опрос, онлайн-тестирование
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	Согласно учебному плану
<b>Итого в %</b>			3/100%	3/100%	-	97 %	

### 5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Практических и семинарских занятий учебным планом не предусмотрено.

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

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

Таблица 4

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 2.</b> Социально - биологические основы физической культуры, I часть	Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»;

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
		- онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 3.</b> Социально-биологические основы физической культуры, II часть	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 4.</b> 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	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 5.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 6.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического	Принципы, средства, методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств, черт и свойств личности,	- работа с учебной, научной и справочной литературой;

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
воспитания, I часть	которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи	ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 7.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, II часть	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 8.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 9.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Олимпийские игры древней Греции. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Понятие спорта, его отличие от других занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Спорт в свободное время студента. Формирование	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
	<p>спортивной культуры. Ценности спорта. Спорт как социальное и педагогическое явление.</p> <p>Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	
<b>Тема 10.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность.</p> <p>Модельные характеристики спортсменов. Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы. Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство</p>	<p>- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»;</p> <p>- онлайн-курс «Физическая культура»</p>
<b>Тема 11.</b> Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	<p>Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический и самоконтроль. Влияние двигательной активности на системы организма. Виды диагностики, цель и задачи. Методы оценки физического развития.</p> <p>Антропометрические показатели и стандарты. Метод индексов для оценки физического развития. Функциональная подготовленность, оценка. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям ЖЕЛ, по изменениям массы тела</p>	<p>- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»;</p> <p>- онлайн-курс «Физическая культура»</p>
<b>Тема 12.</b> Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППФП студентов по избранной специальности: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля</p>	<p>- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»;</p>



Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
		- онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 13.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I часть	Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 14.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, II часть	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. Физические упражнения как средство восстановления работоспособности и реабилитации. Офисная гимнастика	- работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»; - онлайн-курс «Физическая культура»

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

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются дистанционный опрос и онлайн-тестирование по тематике самостоятельной работы (таблица 4).

### *Примерный перечень заданий для дистанционного опроса*

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

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая культура;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - фоновые виды физической культуры;
  - средства физической, культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.



6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.

## **ТЕМА 2. Социально - биологические основы физической культуры, I часть.**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера
7. Три основных полости туловища организма человека. Назовите какие органы в них расположены.
8. Понятие об органе и системе органов
9. Форма и функции костей скелета человека.
10. Состав скелета человека.
11. Позвоночник. Его отделы и функции.
12. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
13. Общее представление о строении черепа и его функциях.
14. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
15. Представление об опорно-двигательном аппарате.
16. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры)
17. Представление о строении мышечной ткани.
18. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
19. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
20. Представление о дыхательной системе.
21. Представление о пищеварительной системе.
22. Представление о выделительной системе.
23. ЦНС, ее отделы и функции.
24. Строение и функции спинного мозга.
25. Головной мозг (строение и функции)
26. Вегетативная нервная система и соматическая нервная система
27. Симпатическая и парасимпатическая нервная система
28. Понятие о рецепторах.
29. Анализаторы.

30. Железы внутренней секреции.
31. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
32. Гомеостаз.
33. Экологические факторы и их влияние на организм.
34. Понятие о функциональной активности человека.
35. Характеристика умственного труда.
36. Характеристика физического труда.
37. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
38. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
39. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
40. Процесс восстановления.
41. Представление о биологических ритмах человека.
42. Гипокинезия и гиподинамия.
43. Средства физической культуры.
44. Физиологическая классификация физических упражнений.

### **ТЕМА 3. Социально-биологические основы физической культуры, II часть.**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятие об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь, ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции)

24. Представление о сердечно сосудистой системе
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.
31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

#### **ТЕМА 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
- 14 Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.

#### **ТЕМА 5. Психофизиологические основы учебного труда и**

## **интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

## **ТЕМА 6. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, I часть.**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методический принцип сознательности и активности.
3. Методический принцип наглядности.
4. Методический принцип доступности.
5. Методический принцип систематичности.
6. Методический принцип динамичности.
7. Методы физического воспитания.
8. Метод регламентированного упражнения.
9. Игровой метод.
10. Соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Общие основы обучения движениям.
13. Этапы обучения движениям.
14. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
15. Второй этап обучения — формирование умения.
16. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
17. Общие положения воспитания физических качеств.

18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости (координации движений).
22. Воспитание гибкости.
23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

#### **ТЕМА 7. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания. II часть.**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
22. Общая и моторная плотность занятия.

#### **ТЕМА 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
- 7 Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
- 9 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
- 12 Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
15. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
17. Гигиена самостоятельных занятий Питание, питьевой режим, уход за кожей Элементы закаливания.
18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
20. Самоконтроль за физической подготовленностью.

## **ТЕМА 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.

13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межевззовские, международные.
15. Обществонные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
22. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
23. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих :
  - выносливость;
  - силу;
  - скоростно-силовые качества и быстроту;
  - гибкость;
  - координацию движений (ловкость).
26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

## **ТЕМА 10. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
4. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
5. Перспективное планирование подготовки.
6. Текущее и оперативное планирование подготовки.
7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности физической, технической, тактической и психической.

- 8 Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.
9. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
- 10 Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
11. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

### **ТЕМА 11. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой)
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

### **ТЕМА 12. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП).**

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.



3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП студентов на учебных занятиях.
15. ППФП студентов во внеучебное время.
16. Система контроля ППФП студентов.
17. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
18. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов
19. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
20. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
21. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета.
22. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

### **ТЕМЫ 13, 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I-II часть.**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Физкультурная минутка.
8. Микропауза активного отдыха.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

10. Физическая культура и спорт в свободное время.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика.
12. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Попутная тренировка.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
16. Дополнительные средства повышения работоспособности.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
19. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

***Пример тестового задания онлайн-тестирования.***

1. Степень владения техникой действия, при которой движение осуществляется автоматизировано, с высокой надежностью – это:
  - двигательный принцип;
  - двигательное умение;
  - двигательный стереотип;
  - двигательный навык.
2. К средствам физического воспитания относятся:
  - физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы;
  - физические упражнения и гигиенические факторы;
  - культура межличностного общения и поведения в коллективе;
  - физические упражнения и оздоровительные силы природы (солнце воздух и вода).
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой – это... (введите ответ).
4. Ловкость оценивается точностью движений по следующим параметрам:
  - времени и мышечного усилия;
  - пространства и времени;
  - только мышечного усилия;
  - пространства, времени, усилия.
5. Сила человека измеряется с помощью:
  - динамометра;
  - спирометра;
  - весов и ростомера;
  - калипера.

6. Базой, основой повышения работоспособности человека является:
- специальная подготовка;
  - спортивная подготовка;
  - общая физическая подготовка;
  - прикладная подготовка.
7. Упражнения для снижения веса тела – это:
- бег на короткие дистанции;
  - атлетическая гимнастика;
  - упражнения на быстроту;
  - бег на средние и длинные дистанции.
8. Элективная форма занятий в вузе – это:
- занятия по выбору;
  - самостоятельные занятия;
  - дополнительные занятия;
  - индивидуальные занятия.
9. Очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника в . . . . . части занятия.
- подготовительной;
  - основной;
  - заключительной;
  - вводной.

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

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

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

Таблица 5

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

<p>УК-6</p> <p>Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической</p>	<p><b>Тест 1.</b></p> <p>Минимальный объем двигательной активности студента в течение дня составляет:</p> <p>а) 50 тыс. шагов б) 15 тыс. шагов в) 25 тыс. шагов г) 30 тыс. шагов</p> <p><b>Тест 2.</b></p> <p>Улучшению работоспособности и способствуют занятия ...</p> <p>упражнениями умеренной мощности.</p> <p>а) ациклическими б) смешанными в) циклическими</p> <p><b>Методическое задание</b></p> <p>Составить индивидуальный комплекс упражнений общеразвивающей направленности в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью учебных занятий</p>
--	--	--	---

		<p>культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> 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</p>	
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> 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</p>	<p><b>Тест 1.</b> Укажите последствия гиподинамии:</p> <p>а) слабеют мышцы сердца б) улучшение физической подготовленности в) ожирение г) нарушение обмена веществ д) дистрофия мышечной ткани</p> <p><b>Тест 2.</b> Профилактика гиподинамии:</p> <p>а) ходьба б) нахождение в сидячей позе более 6 часов в день в) кардиотренировки г) закаливание д) рациональное питание</p>

	<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p>	<p><b>Методическое задание.</b></p> <p>Составить индивидуальный комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие двух физических качеств в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью учебных занятий</p>
--	---	---	---

Промежуточный контроль успеваемости студентов осуществляется по итогам оценки письменной работы, результатов онлайн-тестирования и зачета в форме устных ответов на вопросы.

Темы письменных работ согласовываются с преподавателем.

### ***Тематика письменных работ***

1. История возникновения и развития физического воспитания.
2. История олимпийских игр.
3. Спорт в современном мире.
4. Система физического воспитания в современной России.
5. История олимпийского движения и современный спорт.
6. Формирование физической культуры личности.
7. Принципы физической подготовки.
8. Спорт в жизни студенческой молодежи.
9. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
10. Воздействие физических упражнений на организм человека.
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Двигательная активность и здоровый образ жизни.
15. Основы методики физической подготовки.
16. Методы физического воспитания.
17. Общедидактические и специфические методы физической подготовки.
18. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
20. Методика формирования двигательных навыков.
21. Средства и методы совершенствования силы.
22. Средства и методы совершенствования быстроты.
23. Средства и методы совершенствования выносливости.
24. Средства и методы совершенствования гибкости.
25. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
26. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека.
27. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика, ушу, тайбо, хатха-йога, упражнения на выносливость, и др.).
28. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
29. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям).
30. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности.
31. Психофизиологические особенности труда студентов.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура).

34. Применение “малых” форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
35. Общая и специальная физическая подготовка.
36. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования.
37. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями.
39. Особенности занятий физической культуры у женщин.
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
41. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.
42. Основы методики тренировки в избранном виде спорта.
43. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

### ***Примерный перечень вопросов к зачету***

1. Костная система человека.
2. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности.
3. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)
4. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
5. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
6. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
7. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
8. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
9. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
10. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
11. Формирование двигательного навыка.
12. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
13. Определение понятия «двигательная активность».
14. Работа желез внутренней секреции, регуляция нервной системы при занятиях физическими упражнениями.
15. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
16. Определение понятия «физическое развитие».



- 17.Единая спортивная классификация. Цели и общая характеристика спортивной классификации.
- 18.Средства физической культуры.
- 19.Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
- 20.Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат.
- 21.Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
- 22.Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
- 23.Пищеварительная и выделительная системы.
- 24.Факторы, определяющие здоровье человека
- 25.Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
- 26.Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики).
- 27.Воспитание быстроты.
- 28.Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
- 29.Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.
- 30.Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
- 31.Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования).
- 32.Гипокинезия и гиподинамия (определение и характеристики).
- 33.Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.
- 34.Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
- 35.Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
- 36.Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
- 37.Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики).
- 38.Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
- 39.Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.
- 40.Основные задачи лечебной физической культуры.
- 41.Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
- 42.Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)
- 43.Основные понятия о спортивной деятельности.
- 44.Общие основы обучения движениям.
- 45.Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)
- 46.Факторы, определяющие здоровье человека.
- 47.Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
- 48.Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта)

- 49.Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
- 50.Методический принцип доступности.
- 51.Воспитание выносливости.
- 52.Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
- 53.Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).
- 54.Основные приёмы массажа (назвать и дать характеристики).
- 55.Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
- 56.Воспитание гибкости.
- 57.Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
- 58.Задачи физической реабилитации человека.
- 59.Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
- 60.Воспитание силы (основные принципы, методические основы)
- 61.Методические принципы сознательности и активности в тренировочной деятельности.
- 62.Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
- 63.Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов.
- 64.Факторы, определяющие здоровье человека.
- 65.Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
- 66.Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация)
- 67.Примеры повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
- 68.Методы диагностики состояния здоровья человека.
- 69.Воспитание быстроты (методы, средства, организация занятий)
- 70.Виды подготовок спортсмена (назвать и дать характеристику).
- 71.Изменения в дыхательной системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
- 72.Ключевые понятия физической культуры: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство.
- 73.Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студентов.
- 74.Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему человека.
- 75.Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).
- 76.Особенности профессиональной деятельности экономиста (физические, психофизические, физиологические условия труда).
- 77.Физические качества человека (дать определение и характеристики)
- 78.Мотивация профессиональной деятельности.
- 79.Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

80. Основные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения физической активности.
81. Выносливость и её виды. Методы воспитания выносливости.
82. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту финансово-экономического университета.
83. Понятие о профессиональной усталости.
84. Воспитание физических качеств.
85. Форма и условия труда экономиста.
86. Основные средства физического воспитания.
87. Циклические и ациклические упражнения.
88. Воспитание ловкости (виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением ловкости).

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

### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва: Кнорус, 2021. - 297 с. - Бакалавриат. - Текст: непосредственный. — То же. — 2022. — ЭБС BOOK.ru. - URL: <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 05.05.2022). — Текст: электронный.
- 2.1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов - Москва: Юрайт, 2019. - 494 с. - Бакалавр и специалист. - Текст: непосредственный.
- 2.2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 05.05.2022). — Текст: электронный.
3. Физическая культура и спорт: учебник / М.О. Аксенов, О.Ф. Жуков,

К.Э. Столяр [и др.]; под общ. ред. С.И. Филимоновой, Л.Б. Андрющенко. — Москва: КноРус, 2021. — 611 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943779> (дата обращения: 05.05.2022). — Текст: электронный.

### **Дополнительная литература**

4. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 05.05.2022). — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 05.05.2022). — Текст: электронный.

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

#### **1. Электронные ресурсы БИК:**

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
- Электронно-библиотечная система издательства Проспект <http://ebs.prospekt.org/books>
- Электронно-библиотечная система издательства Лань <https://e.lanbook.com/>
- Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
- Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru/>
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
- Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
- Электронные продукты издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com>
- Scopus <https://www.scopus.com>

- Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks  
<http://link.springer.com/>
- 2. Образовательный портал Финуниверситета <https://org.fa.ru/>
- 3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>

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

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические указания по организации внеаудиторной и самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины регламентированы соответствующим приказом Финуниверситета №1040/о от 11.05.2021.

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

**11.1. Открытая онлайн-академия Финансового университета**  
Онлайн-курс «Физическая культура»

### **11.2. Комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус Kaspersky

### **11.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Консультант Плюс
2. Гарант

### **11.4. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:**

Не предусмотрены.

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.