

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

**Кафедра «Физическое воспитание»**

**Ануров В.Л., Галочкин П.В., Аллянова П.Ю., Рогозина А.Н.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

**Москва 2023**

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  
«18» мая 2023 г.

**Ануров В.Л., Галочкин П.В., Аллянова П.Ю., Рогозина А.Н.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

*Рекомендовано Ученым советом факультета «Высшей школы управления»  
(протокол от «10» мая 2023 г. №9)*

*Одобрено заседанием кафедры «Физическое воспитание»  
(протокол от «16» мая 2023 г. №31)*

**Москва 2023**

**УДК 796(073)**

**ББК 75я73**

**А 72**

**Рецензент:** П.В. Галочкин, к.пед.н., заведующий кафедрой «Физическое воспитание»  
**В.Л. Ануров, П.В. Галочкин, П.Ю. Аллянова, А.Н. Рогозина. «Физическая культура и спорт».** Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата. – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2023. – 27 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*

**Ануров В.Л., Галочкин П.В., Аллянова П.Ю., Рогозина А.Н.**

**«Физическая культура и спорт»**

Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата (очная форма)

Формат 60х90/16. Гарнитура *Times New Roman*  
Усл. п.л. 1,75. Изд. № \_\_\_\_\_. – 2023. Тираж - 50 экз.  
Заказ № \_\_\_\_\_

**Отпечатано в Финансовом университете**

**© В.Л. Ануров, П.В. Галочкин, П.Ю. Аллянова, А.Н. Рогозина, 2023**  
**© Финансовый университет, 2023**

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Наименование дисциплины.....   | 5  |
| 2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине .....                      | 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 обучающихся.....   | 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 .....  | 9  |
| 5.3 Содержание практических и семинарских занятий .....   | 12 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....   | 22 |
| 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....   | 22 |
| 6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....  | 22 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....  | 24 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....  | 32 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....   | 33 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....   | 34 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем ..... | 35 |
| 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....  | 35 |

## 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

Направления подготовки: 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 43.03.02 «Туризм», 40.03.01 «Юриспруденция», 39.03.01 «Социология», 41.03.04 «Политология», 38.03.05 «Бизнес-информатика», 38.03.03 «Управление персоналом», 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», 10.03.01 «Информационная безопасность»

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенции  | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции   |
|-----------------|---|--|---|
| УК-6            | Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <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</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 культурой; правила и способы планирования индивидуальных</p> |

|  |  |                               |  |
|--|--|-------------------------------|--|
|  |  | профессиональной деятельности | занятий различной целевой направленности.<br><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 помощи при травмах на занятиях физической культурой |
|  |  |                               |  |

Направления подготовки: 27.03.05 «Инноватика», 09.03.03 «Прикладная информатика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 47.03.01 «Философия», 45.03.02 «Лингвистика», 37.03.01 «Психология», 43.03.03 «Гостиничное дело», 02.03.01 «Математика и компьютерные науки», 09.03.04 «Программная инженерия»

| 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 | <b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br><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 | <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 обучающихся

Таблица 1

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

#### **Очная форма обучения (ИОО)**

| <b>Вид учебной работы по дисциплине</b>     | <b>Всего в з/ед. и часах</b> | <b>Семестр 1 (в часах)</b> |
|---|------------------------------|----------------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>        | 2 зач. ед.<br>72 час.        | 2 зач. ед.<br>72 час.      |
| <i>Контактная работа-Аудиторные занятия</i> | 72                           | 72                         |
| <i>Лекции</i>                               | -                            | -                          |
| <i>Семинары, практические занятия</i>       | 4                            | 4                          |
| <i>Самостоятельная работа</i>               | 68                           | 68                         |
| 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 (2 часа)**

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные виды физической культуры. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

#### **Тема 2. Физическое воспитание в системе образования (8 часов)**

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения



организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель и задачи физического воспитания. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. Особенности занятий в различных отделениях вуза.

### **Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения (8 часов)**

Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Двигательная активность студента во время каникул.

### **Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях (8 часа)**

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь.

Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

### **Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма (8 часов)**

Параметры физического развития и методики их оценки. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.

### **Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании (8 часов)**

Требования к планированию физического воспитания студентов. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. Педагогический контроль в физическом воспитании. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

### **Тема 7. Средства и методы физического воспитания (8 часов)**

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. Практические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.

## **Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании (8 часов)**

Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. Готовность обучаемого к освоению движения. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

## **Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств (8 часов)**

Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. Методики воспитания общей специальной выносливости. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.

## **Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов (6 часов)**

Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов. Контрольные тесты по общей физической подготовке.

### **5.2. Учебно-тематический план**

| №<br>п/п | Наименование<br>тем (разделов)<br>дисциплины   | Трудоемкость в часах |  |        |  |                            | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемо<br>сти |
|----------|--|----------------------|--|--------|--|----------------------------|---|
|          |  | Всего                | Контактная работа –<br>Аудиторная работа |        |  | Самостоятель<br>ная работа |   |
|          |  |                      | Обща<br>я, в<br>т.ч.                     | Лекции | Семинары,<br>практичес<br>кие<br>занятия |                            |   |
| 1.       | Тема 1.<br>Физическая<br>культура в<br>общекультурной и<br>профессиональной<br>подготовке<br>студентов | 2                    | 2  | 2      | -  | -                          |   |

|    |  |   |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 2. | Тема 2.<br>Физическое<br>воспитание в<br>системе<br>образования  | 8 | 8 | - | 8 | - |  |
| 3. | Тема 3.<br>Особенности<br>планирования<br>процесса<br>физического<br>воспитания<br>студента с учетом<br>динамики его<br>работоспособност<br>и во время<br>обучения | 8 | 8 | - | 8 | - |  |
| 4. | Тема 4.<br>Обеспечение<br>безопасности и<br>предупреждение<br>травматизма на<br>занятиях<br>физической<br>культурой и<br>спортом в высших<br>учебных<br>заведениях | 8 | 8 | - | 8 | - |  |
| 5. | Тема 5. Оценка<br>физического<br>развития человека<br>и состояния<br>функциональных<br>систем организма  | 8 | 8 | - | 8 | - |  |
| 6. | Тема 6.<br>Планирование и<br>контроль в<br>физическом<br>воспитании  | 8 | 8 | - | 8 | - |  |
| 7. | Тема 7. Средства<br>и методы<br>физического<br>воспитания  | 8 | 8 | - | 8 | - |  |
| 8. | Тема 8.<br>Двигательные<br>умения и навыки<br>в физическом<br>воспитании   | 8 | 8 | - | 8 | - |  |

|                              |  |           |           |          |           |   |  |
|------------------------------|--|-----------|-----------|----------|-----------|---|--|
| 9.                           | Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств | 8         | 8         | -        | 8         | - |  |
| 10.                          | Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов          | 6         | 6         | -        | 6         | - |  |
| <b>В целом по дисциплине</b> |  | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>70</b> | - | <b>Согласно учебному плану: не предусмотрено</b> |
| Итого в %                    |  |           | 100%      | 3%       | 97%       | - |  |

### ИОО (очная форма)

Таблица 2

| №<br>п/п | Наименование<br>тем (разделов)<br>дисциплины | Трудоемкость в часах |  |        |  | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости |                            |
|----------|--|----------------------|--|--------|--|---|----------------------------|
|          |  | Всего                | Контактная работа –<br>Аудиторная работа |        |  |   | Самостоятель<br>ная работа |
|          |  |                      | Общая,<br>в т.ч.                         | Лекции | Семинары,<br>практичес<br>кие<br>занятия |   |                            |

|    |   |   |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. | <b>Тема 1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | 4 | - | - | - | 4 |  |
| 2. | <b>Тема 2.</b><br>Физическое воспитание в системе образования   | 6 | - | - | - | 6 |  |
| 3. | <b>Тема 3.</b><br>Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения | 8 | - | - | - | 8 |  |

|                              |  |    |    |   |      |     |  |
|------------------------------|--|----|----|---|------|-----|--|
| 4.                           | <b>Тема 4.</b><br>Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях | 8  | -  | - | -    | 8   |  |
| 5.                           | <b>Тема 5.</b> Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма  | 8  | -  | - | -    | 8   |  |
| 6.                           | <b>Тема 6.</b> Планирование и контроль в физическом воспитании   | 8  | -  | - | -    | 8   |  |
| 7.                           | <b>Тема 7.</b> Средства и методы физического воспитания  | 8  | -  | - | -    | 8   |  |
| 8.                           | <b>Тема 8.</b> Двигательные умения и навыки в физическом воспитании  | 8  | -  | - |      | 8   |  |
| 9.                           | <b>Тема 9.</b> Основы теории и методики воспитания физических качеств  | 8  | -  | - | -    | 8   |  |
| 10.                          | <b>Тема 10.</b> Оценка физической подготовленности студентов   | 6  | 4  | - | 4    | 2   |  |
| <b>В целом по дисциплине</b> |  | 72 | 4  | - | 4    | 68  | Согласно учебному плану не предусмотрено |
| <b>Итого в %</b>             |  |    | 6% | - | 100% | 94% |  |

### 5.3. Содержание семинаров и практических занятий

Таблица 3

| 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     |
|---|---|------------------------------|
| 1   | 2   | 3                            |
| <b>Тема 1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | 1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.<br>2. Физическая культура личности.<br>3. Компоненты физической культуры.<br>4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.<br>5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.<br>6. Основные виды физической культуры.<br>7. Влияние занятий физической культурой на организм человека.<br>Рекомендуемые источники: 8.1-8.5 | Лекции                       |
| <b>Тема 2.</b><br>Физическое воспитание в системе образования   | 1. Цель и задачи физического воспитания.<br>2. Физическое воспитание в вузе. Особенности занятий в различных отделениях вуза.<br>3. Значение и задачи физического воспитания студентов.<br>Рекомендуемые источники: 8.3-8.5   | Учебно-тренировочное занятие |
| <b>Тема 3.</b><br>Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения | 1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания.<br>2. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе.<br>3. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе.<br>4. Двигательная активность студента во время каникул.<br>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3  | Учебно-тренировочное занятие |

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
| <b>Тема 4.</b><br>Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях | 1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм.<br>2. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь.<br>3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.<br>Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5 | Учебно-тренировочное занятие |
| <b>Тема 5.</b><br>Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.  | 1. Параметры физического развития и методики их оценки.<br>2. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития.<br>3. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности.<br>4. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.<br>Рекомендуемые источники: 8.3-8.5  | Учебно-тренировочное занятие |
| <b>Тема 6.</b><br>Планирование и контроль в физическом воспитании  | 1. Требования к планированию физического воспитания студентов.<br>2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе.<br>3. Педагогический контроль в физическом воспитании.<br>4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов.<br>5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Элементы самоконтроля.<br>Рекомендуемые источники: 8.1-8.5   | Учебно-тренировочное занятие |
| <b>Тема 7.</b> Средства и методы физического воспитания  | 1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.<br>2. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений.<br>3. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания.<br>4. Практические методы физического воспитания.<br>5. Общепедагогические методы физического воспитания.<br>Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4  | Учебно-тренировочное занятие |



|  |   |                              |
|--|---|------------------------------|
| <b>Тема 8.</b><br>Двигательные умения и навыки в физическом воспитании | 1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания.<br>2. Готовность обучаемого к освоению движения.<br>3. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.<br>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3   | Учебно-тренировочное занятие |
| <b>Тема 9.</b> Основы теории и методики воспитания физических качеств  | 1. Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.<br>2. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм.<br>3. Методики воспитания общей и специальной выносливости.<br>4. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов.<br>5. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.<br>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3 | Учебно-тренировочное занятие |
| <b>Тема 10.</b> Оценка физической подготовленности студентов           | <b>Практическая часть</b><br>1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП.<br>Рекомендуемые источники: 8.1-8.3  | Практическое занятие         |

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

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

#### *Тематика онлайн-тестирования студентов*

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

Тема 2. Медико-биологические основы физической нагрузки.

Тема 3. Здоровье и здоровый образ жизни студенческой молодёжи.

Тема 4. Принципы и методы физического воспитания, основы обучения движениям и физические качества человека.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

## Тема 8. Олимпийские игры.

### ИОО (очная форма)

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;<br>ЭУК<br>«Физическая культура»<br>- 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;<br>ЭУК<br>«Физическая культура»<br>- 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;<br>ЭУК<br>«Физическая культура»<br>- 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. | - работа с учебной, научной и справочной литературой;<br>ЭУК<br>«Физическая культура»  |

| Наименование тем<br>(разделов)<br>дисциплины  | Перечень вопросов, отводимых на<br>самостоятельное освоение  | Формы<br>внеаудиторной<br>самостоятельной<br>работы  |
|---|--|--|
|   | 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   | - онлайн-курс «Физическая культура»  |
| <b>Тема 5.</b><br>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.<br>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»<br>- онлайн-курс «Физическая культура» |
| <b>Тема 6.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, I часть  | 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 | - работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»<br>- 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  | - работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»<br>- онлайн-курс «Физическая культура» |

| Наименование тем<br>(разделов)<br>дисциплины  | Перечень вопросов, отводимых на<br>самостоятельное освоение   | Формы<br>внеаудиторной<br>самостоятельной<br>работы  |
|---|---|--|
|   | подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте  |  |
| <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;<br>ЭУК<br>«Физическая культура»<br>- 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 спортивной культуры. Ценности спорта. 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 | - работа с учебной, научной и справочной литературой;<br>ЭУК<br>«Физическая культура»<br>- онлайн-курс «Физическая культура» |
| <b>Тема 10.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизиологическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов. Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы.   | - работа с учебной, научной и справочной литературой;<br>ЭУК<br>«Физическая культура»  |

| Наименование тем<br>(разделов)<br>дисциплины  | Перечень вопросов, отводимых на<br>самостоятельное освоение  | Формы<br>внеаудиторной<br>самостоятельной<br>работы  |
|---|--|--|
|   | Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство  | - онлайн-курс «Физическая культура»  |
| <b>Тема 11.</b><br>Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом             | 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 | - работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»<br>- онлайн-курс «Физическая культура» |
| <b>Тема 12.</b><br>Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)            | 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  | - работа с учебной, научной и справочной литературой; ЭУК «Физическая культура»<br>- 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»<br>- 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.   | - работа с учебной, научной и справочной литературой;  |

| Наименование тем<br>(разделов)<br>дисциплины | Перечень вопросов, отводимых на<br>самостоятельное освоение  | Формы<br>внеаудиторной<br>самостоятельной<br>работы                          |
|--|--|--|
|  | Физические упражнения как средство<br>восстановления работоспособности и<br>реабилитации. Офисная гимнастика | ЭУК<br>«Физическая<br>культура»<br>- онлайн-курс<br>«Физическая<br>культура» |

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

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

Таблица 5

| Наименование компетенции  | Наименование индикаторов достижения компетенции   | Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции  | Типовые контрольные задания  |
|---|---|--|--|
| УК-6<br>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.<br><b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования | <b>Тест 1.</b><br>Минимальный объем двигательной активности студента в течение дня составляет:<br>а) 50 тыс. шагов<br>б) 15 тыс. шагов<br>в) 25 тыс. шагов<br>г) 30 тыс. шагов<br><b>Тест 2.</b><br>Улучшению работоспособности и способствуют занятия ... упражнениями умеренной мощности.<br>а) ациклическими<br>б) смешанными |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | здорового образа и<br>стиля жизни;<br>использовать<br>ценностные ориентации<br>физической культуры<br>личности для успешной<br>социально-культурной<br>и профессиональной<br>деятельности;<br>осуществлять<br>творческое<br>сотрудничество в<br>коллективных формах<br>занятий физической<br>культурой.  | в) циклическими   |
|  | 2. Использует<br>основы физической<br>культуры для<br>осознанного выбора<br>здоровьесберегающи<br>х технологий с<br>учетом внутренних и<br>внешних условий<br>реализации<br>конкретной<br>профессиональной<br>деятельности | <b>Знать:</b> средства и<br>методы физической<br>культуры для развития<br>физических качеств;<br>границы интенсивности<br>нагрузок при<br>самостоятельных<br>занятиях физической<br>культурой; правила<br>самоконтроля за<br>состоянием организма<br>при самостоятельных<br>занятиях физической<br>культурой; правила и<br>способы планирования<br>индивидуальных<br>занятий различной<br>целевой<br>направленности.<br><b>Уметь:</b> определять<br>величины нагрузок,<br>адекватных<br>индивидуальным<br>возможностям;<br>составлять и выполнять<br>комплексы упражнений<br>на развитие физических<br>качеств, изменение<br>пропорций тела;<br>оценивать<br>эффективность<br>использования средств<br>и методов физической<br>культуры на занятиях;<br>оказывать первую | <b>Методическое<br/>задание</b><br>Составить<br>индивидуальный<br>комплекс<br>упражнений<br>общеразвивающей<br>направленности в<br>соответствии с<br>уровнем<br>индивидуальной<br>физической и<br>функциональной<br>подготовленности<br>и |



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | помощи при травмах на занятиях физической культурой  |   |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <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</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</p> | <p><b>Тест 1.</b> Укажите последствия гиподинамии:<br/>а) слабеют мышцы сердца<br/>б) улучшение физической подготовленности<br/>в) ожирение<br/>г) нарушение обмена веществ<br/>д) дистрофия мышечной ткани</p> <p><b>Тест 2.</b> Профилактика гиподинамии:<br/>а) ходьба<br/>б) нахождение в сидячей позе более 6 часов в день<br/>в) кардиотренировки<br/>г) закаливание<br/>д) рациональное питание</p> <p><b>Методическое задание.</b><br/>Составить индивидуальный комплекс упражнений с</p> |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><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 помощи при травмах на занятиях физической культурой. | преимущественно й направленностью на развитие двух физических качеств в соответствии с уровнем индивидуальной физической и функциональной подготовленности и |
|--|---|--|--|

### *Контроль физической подготовленности студентов*

#### *Юноши*

| № | Упражнения  | Оценка результатов выполнения |       |      |
|---|---|-------------------------------|-------|------|
|   |   | 3                             | 4     | 5    |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 8                             | 10    | 12   |
| 2 | Глубокие приседания (кол-во раз за 60 сек)  | 45                            | 50    | 55   |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек)  | 30                            | 35    | 40   |
| 4 | Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз)               | 20                            | 25    | 30   |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | < 10                          | 10-14 | > 14 |

#### *Девушки*

| № | Упражнения  | Оценка результатов выполнения |       |      |
|---|---|-------------------------------|-------|------|
|   |   | 3                             | 4     | 5    |
| 1 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)   | 6                             | 8     | 10   |
| 2 | Глубокие приседания (кол-во раз за 60 сек)  | 40                            | 45    | 50   |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.)   | 20                            | 25    | 30   |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек)                | 18                            | 21    | 23   |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | < 12                          | 12-15 | > 15 |

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

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

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях кафедры.

**Контрольные тесты (зачетные нормативы) общей физической подготовленности студентов**

| №   | Критерии оценки (контрольные упражнения)  | Оценка (баллы) |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|-----|---|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|     |   | ЮНОШИ          |    |    |    |    | ДЕВУШКИ |    |    |    |    |
|     |   | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1   | Прыжки со скакалкой, 100 раз (к-во сбоев)   | 0              | 1  | 2  | 3  | 4  | 0       | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 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)   | -              | -  | -  | -  | -  | 30      | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 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 |

### ***Тематика зачетных 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 физкультурно-спортивной деятельности.*

### ***Контрольные вопросы и задания по тематике дисциплины***

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

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры.
3. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные виды физической культуры.
6. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

*Тема 2. Физическое воспитание в системе образования*

1. Физическая культура – это (определение)?
2. Назовите компоненты физической культуры.
3. Физическое воспитание – это (определение)?
4. Назовите положения, послужившие исходным пунктом появления подлинного физического воспитания, как педагогического процесса.
5. Назовите цель и задачи физического воспитания. Уточните содержание этих задач.
6. Дайте краткую характеристику формам учебных и внеучебных занятий физической культурой и спортом в вузе.
7. На какие медицинские группы делятся студенты в зависимости от состояния здоровья и физического развития?
8. На какие учебные группы делятся студенты в зависимости от состояния здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности?
9. Кто вырабатывает окончательное решение по определению студента в одну из трех учебных групп?

10. На какие группы делятся студенты специальной медицинской группы в зависимости от характера заболевания?

11. Кто из студентов зачисляется в отделение спортивного совершенствования?

*Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения*

1. Малоподвижный образ жизни как условие снижения возможного уровня достижений в учебной и трудовой деятельности.

2. Факторы умственной и физической работоспособности студента. Использование соответствующих знаний, как условие повышения эффективности процесса обучения.

3. Основные положения эффективного сочетания двигательных нагрузок с умственной деятельностью.

4. Интенсивность нагрузок в пульсовом выражении в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, периода обучения (начало – конец семестра), времени дня и т. д.

5. Влияние занятий различными видами спорта на умственную работоспособность.

6. Оптимальное количество занятий физической культурой в период зачетно-экзаменационной сессии.

7. Направленность физкультурных занятий студентов в период сессии.

8. Основные направления работы Спортивного клуба вуза.

9. Оптимальная продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

10. Перечислите основные факторы восстановления работоспособности студента в спортивно-оздоровительном лагере.

*Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях*

1. Травма (определение, классификация травм).

2. Меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

3. Перечислите основные травмы, получаемые занимающимися на занятиях физической культурой и спортом.

4. Патологические состояния, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом.

5. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (на примере баскетбола, волейбола).

6. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

7. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

8. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях аэробикой.

9. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях плаванием.

10. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами (на примере бокса, кикбоксинга).

*Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма*

1. Категория физическое развитие (определение, характеристика).
2. Наружный осмотр и антропометрия как средства оценки физического развития студента.
3. Основные показатели при проведении наружного осмотра.
4. Антропометрические показатели физического развития.
5. Антропометрические индексы, используемые при оценке физического развития (их характеристика).
6. Типы телосложения человека.
7. Функциональные пробы. Их оценка.
8. Тест Купера. Процедура проведения. Оценка. Основные требования.
9. Процедура проведения основных функциональных проб.
10. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.

*Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании*

1. Основания к планированию процесса физического воспитания.
2. Требования к процессу планирования в физическом воспитании.
3. Педагогический контроль в физическом воспитании, его составляющие.
4. Виды контроля, их особенности.
5. Что подразумевается под врачебным контролем?
6. На какие медицинские группы распределяются студенты в ходе проведения медицинского осмотра?
7. Что подразумевается под самоконтролем в физическом воспитании?
8. Для чего необходим дневник самоконтроля? Его содержание.
9. Какие показатели самоконтроля (субъективные, объективные) вы бы выбрали для оценки собственной физической подготовленности?
10. Нормы показателей ЧСС, АД, ЧД при занятиях физическими упражнениями.

*Тема 7. Средства и методы физического воспитания*

1. Какие средства используются для решения различных задач в физическом воспитании? Какое средство является основным?
2. Что является формой и содержанием в физическом упражнении?
3. Что принято понимать под классификацией физических упражнений? Перечислите одну из них.

4. Раскройте понятие о методах физического воспитания (определение, ее составляющие: нагрузка и отдых и т.д.).
5. Почему по мере тренированности человека одна и та же по величине нагрузка уже не способна вызывать ответных реакций организма?
6. Назовите типы интервалов отдыха. Охарактеризуйте каждый из них.
7. Перечислите методы физического воспитания, применяемые для воспитания физических качеств. Какой из методов оказывает самое острое воздействие на сердечно-сосудистую систему?
8. Охарактеризуйте особенности игрового метода.
9. Охарактеризуйте особенности соревновательного метода.
10. Перечислите принципы физического воспитания. Дайте краткую характеристику каждому методическому принципу.

#### *Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании*

1. Двигательное умение (определение).
2. Основные признаки двигательного умения.
3. Двигательный навык (определение).
4. Факторы, определяющие продолжительность перехода от двигательного умения к навыку.
5. Основные признаки двигательного навыка.
6. Почему сформированный навык, трудно поддается переучиванию или исправлению.
7. Предпосылки успешного освоения новых движений.
8. Этапы формирования двигательного навыка.
9. Цель, задачи, особенности этапа начального разучивания двигательных действий.
10. Цель, задачи, особенности этапа углубленного разучивания двигательных действий.
11. Цель, задачи, особенности этапа закрепления и совершенствования характеристик двигательного навыка.

#### *Тема 9. Теория и методика воспитания физических качеств*

##### *Раздел 1. Физические качества человека*

1. Что называют физическими качествами человека?
2. Назовите относительно самостоятельные физические качества человека, а также приведите примеры различных сочетаний физических качеств друг с другом (физические способности).

##### *Раздел 2. Сила как физическое качество*

1. Охарактеризуйте силу, как физическое качество человека (определение, абсолютная и относительная сила, режимы работы, совершаемые мышцами, и т.д.).
2. Какая зависимость обнаруживается между проявляемой силой и скоростью, величиной отягощения?

3. Перечислите основные задачи, средства и методы направленные на воспитание силы.

4. Какие особенности присущи методу неопредельных отягощений?

5. Какие особенности присущи методу предельных и околопредельных отягощений?

6. Какие особенности присущи методу статических усилий?

7. Какие особенности присущи методу динамических усилий?

8. Какие особенности присущи методикам при воспитании скоростно-силовых способностей?

9. Какие особенности присущи методикам при воспитании специально-силовой выносливости?

10. Какие особенности присущи методикам при воспитании общей силовой выносливости?

11. Перечислите общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.

### *Раздел 3. Скоростные способности как физическое качество*

1. Охарактеризуйте скоростные способности, как физическое качество человека (определение, элементарные и комплексные формы ее проявления<sup>10</sup>).

2. Перечислите факторы, влияющие на проявление скоростных способностей человека.

3. Перечислите задачи, средства и методы, направленные на воспитание скоростных способностей.

4. Особенности простой и сложной двигательных реакций.

5. Какие особенности присущи методикам, направленных на совершенствование простой и сложной двигательных реакций?

6. Какие особенности присущи методикам, направленных на совершенствование скорости одиночного движения и частоты движений?

7. Скоростной барьер (определение).

8. Причины формирования скоростного барьера и пути его разрушения.

9. Назовите возможные методические ошибки при обучении технике скоростных движений.

10. Назовите условия в методике, которые нужно соблюдать при обучении технике скоростных движений.

### *Раздел 4. Выносливость как физическое качество*

1. Охарактеризуйте выносливость, как физическое качество человека (определение, виды утомления, локальное и общее утомление).

2. Охарактеризуйте особенности общей и специальной выносливости (определение).

3. Интенсивность как способ воздействия на характеристики выносливости (взаимосвязь скорости от продолжительности выполнения физической работы, нагрузки; особенности зон мощности).

4. Факторы, определяющие выносливость человека.

5. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости.
6. Показатели (в ЧСС) оптимальной интенсивности для начинающих здоровых людей, для тренированных.
7. Задачи, средства и методы воспитания специальной выносливости.
8. Перечислите механизмы энергообеспечения, развертывающиеся в организме человека в зависимости от характера физической работы (интенсивности, времени выполнения, мощности работы и т.д.).
9. Особенности интервального метода как наиболее часто применяемого для воспитания специальной выносливости.

#### *Раздел 5. Координационные способности как физическое качество*

1. Охарактеризуйте координационные способности, как физическое качество человека (определение, особенности).
2. Факторы, определяющие координационные способности человека.
3. Классификация (группы) координационных способностей, проявляющиеся в двигательной деятельности человека.
4. Критерии оценки уровня развития координационных способностей.
5. Задачи, решаемые в ходе совершенствования координационных способностей.
6. Средства, направленные на совершенствование координационных способностей.
7. Методы, направленные на совершенствование координационных способностей.
8. Назовите положения, которыми необходимо руководствоваться при совершенствовании координационных способностей.

#### *Раздел 6. Гибкость как физическое качество*

1. Охарактеризуйте гибкость как физическое качество человека (определение, значение развития гибкости).
2. Факторы, определяющие проявление гибкости в движениях, действий.
3. Охарактеризуйте особенности динамической и статической гибкости, отличия пассивной гибкости от активной.
4. Задачи, направленные на развитие гибкости.
5. Средства, направленные на развитие гибкости.
6. Методы, направленные на воспитание гибкости.
7. Признаки, которые характеризуют физическую нагрузку как большую для развития гибкости.

### **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 № 117 от 22 февраля 2023 г. "Об утверждении государственных требований 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. - ISBN 978-5-406-09973-5. — Текст : непосредственный. — То же. — 2022. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 22.05.2023). — 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, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 22.05.2023). — 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, 2022. — 611 с. — ISBN 978-5-406-08845-6. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943779> (дата обращения: 22.05.2023). — 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. — ISBN 978-5-406-09309-2. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 22.05.2023). — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 22.05.2023). — 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>
- Образовательная платформа 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://grebennikov.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 каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- 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. Комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус Kaspersky

### **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 предусмотрены.

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

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