

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

Ярославский филиал Финуниверситета

Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ЗАО «Железобетон»



В.В. Русалович

« 17 » 02 2025 г.

Директор

Ярославского филиала

Финуниверситета



В.А. Кваша

« 18 » 02 2025 г.

Автор: М. Ю. Морозов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению (ям) подготовки

38.03.02 «Менеджмент»,

профиль: «Менеджмент и управление бизнесом»

(очная форма обучения)

*Рекомендовано Ученым советом Ярославского филиала Финуниверситета
(протокол № 26 от 17.06.2025)*

*Одобрено кафедрой «Менеджмент и общегуманитарные науки»
(протокол № 10 от 10.06.2025)*

Ярославль 2025

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Наименование дисциплины

Дисциплина Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт».

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

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

Таблица 1 – Структура планируемых результатов обучения по дисциплине

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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

Таблица 2 – Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах

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

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

5.1. Содержание дисциплины

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

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

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Содержание учебно-тематического плана изучения дисциплины

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

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

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

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Учебным планом не предусмотрены семинары и практические занятия

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

К внеаудиторным формам самостоятельной работы студентов относятся:

- практическое занятие;
- подготовка к зачету.

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

Она выполняет важные функции:

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

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины

Таблица 4 – Вопросы и формы внеаудиторной самостоятельной работы

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

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

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

Основными условиями прохождения текущего контроля успеваемости у студентов являются:

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

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

Перечень вопросов

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

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

Критерии балльной оценки реализации форм текущего контроля успеваемости

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

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	Работа в семестре	40
2.	Зачёт	60
3.	Итого:	100

Таблица 6- Формы текущего контроля успеваемости и их балльная оценка

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

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

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

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

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

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

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

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

Балльная система аттестации:

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

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

окончательной оценке 4 «хорошо».

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

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

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

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

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

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

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

Компетенция	Типовые задания
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. 1. Под здоровьем понимается, такое комфортное состояние человека, при котором: А) он бодр и жизнерадостен; Б) у него нет проблем с сердечно-сосудистой и нервно-психической системой; В) он обладает высокой работоспособностью, быстро и легко

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

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

Таблица 7.1 – Типовые контрольные нормативы по ОФП

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

Тематические тестовые задания (для самостоятельной работы)

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

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

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

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

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

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

4. Что является способом плавания:

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

5. Первая достоверная запись об олимпийских играх древности:

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

6. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

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

7. Кто возродил олимпийские игры современности:

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

8. Когда состоялись первые олимпийские игры современности:

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

9. Девиз олимпийских игр:

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

10. Имя президента Международного олимпийского комитета в

настоящее время:

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

11. Первая олимпийская чемпионка СССР:

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

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

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

13. Невыполнение режима дня приводит к:

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

14. Продолжительность сна человека должна составлять не менее:

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

15. Длительность физкультпаузы:

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

16. Правильная осанка формируется:

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

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

помещения должна быть в зале для занятий:

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

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

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

19. Под силой, как физическим качеством понимается:

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

20. Под быстротой, как физическим качеством, понимается:

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

21. Под гибкостью, как физическим качеством понимается:

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

22. Под выносливостью, как физическим качеством понимается:

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

Г) способность длительно выполнять тяжелую силовую работу.

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

А) он бодр и жизнерадостен;

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

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

Г) он любит заниматься спортом и физической культурой.

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

А) подвижных и спортивных игр;

Б) поднимания штанги;

В) прыжков на батуте;

Г) метаний.

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

А) стрельба;

Б) акробатика;

В) тяжелая атлетика

Г) гребля.

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

А) 80 – 90 ударов в минуту;

Б) 100 – 120 ударов в минуту;

В) 140 – 150 ударов в минуту;

Г) свыше 150 ударов в минуту.

27. Правильное дыхание характеризуется:

А) более продолжительным вдохом;

Б) более продолжительным выдохом;

В) вдохом через нос, выдохом ртом;

Г) учащенным дыханием.

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

А) вращений и повороте тела;

Б) прогибания туловища назад;

В) отставления ноги назад;

Г) вращения головой.

29. Осанкой называется:

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

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

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

31. Главной причиной нарушения осанки являются:

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

32. Физическая культура человека представляет собой:

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

33. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения:

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

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

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

35. Термин «Олимпиада» означает:

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

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

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

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

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

38. Кто такой Пьер де Кубертен?

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

39. Назовите ведущую организацию олимпийского движения:

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

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

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

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

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

42. Что такое Олимпийская хартия?

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

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

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

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

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

45. Что понимается под закаливанием?

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

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

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

47. При развитии гибкости следует стремиться к:

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

48. Под выносливостью, как физическим качеством, понимается:

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

49. Выносливость человека не зависит от:

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

50. Здоровый образ жизни – это:

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

Пример билета для зачета

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

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

БИЛЕТ ДЛЯ ЗАЧЕТА № 1

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

	30 сек.)	
--	----------	--

Подготовил

Бартенев В.А.

(ФИО преподавателя)

Утверждаю:

Заведующий кафедрой
«Менеджмент и
общегуманитарные
науки»

Колесов Р.В.

Перечень вопросов к зачету

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

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

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

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

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

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

Нормативные правовые акты

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

культуре и спорте Российской Федерации».

Рекомендуемая литература

а) основная:

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

б) дополнительная:

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

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

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

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Отсутствуют.

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

11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:

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

11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Таблица 8 – Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

11.4. Доступ к электронно-библиотечным системам:

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

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

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

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

Таблица 9

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

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