

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

Орловский филиал

Кафедра «Математика, информатика и общегуманитарные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Орловского филиала
Финансового университета

 В.В. Матвеев

«25» июня 2019 г.

Приложение к рабочей программе дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

для студентов, обучающихся по направлениям подготовки
38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент

Профили: все профили
(очная форма обучения)

Ответственный за актуализацию РПД: к.ф.-м.н., доцент Филонова Е.С.

Год утверждения рабочей программы дисциплины: 2019

*Одобрено кафедрой «Математика, информатика
и общегуманитарные дисциплины»
(протокол № 09 от 18 июня 2019 г.)*

Орел 2019

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.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	6
5.1. Содержание дисциплины	6
5.2. Учебно-тематический план	7
5.3. Содержание семинаров, практических занятий	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	19
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	19
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	20
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	24
7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы	24
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	25
7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов	31
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	31
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	32
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	32
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	33
11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения	33
11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	33
11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации	33
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	33

* Приложение к рабочей программе **адаптировано для студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья** и не посещающих практические занятия по физической культуре и спорту.

1. Наименование дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

Целью элективных дисциплин является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебные задачи элективных дисциплин:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
2. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
3. Знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
6. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
7. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

8. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

9. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

В результате изучения дисциплины у студентов должна быть сформирована следующая компетенция:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с компетенциями / индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - физическую культуру в социальной и профессиональной деятельности; - нормы здорового образа жизни; Уметь: - выполнять комплексы оздоровительной физкультуры и комплексы атлетической гимнастики;
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: - систему физических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; - здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; Уметь: - пользоваться системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - осознанно выбирать и

			пользоваться здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
--	--	--	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлениям подготовки 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент реализуются в рамках элективных дисциплин.

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

Академические часы являются обязательными для освоения, в зачетные единицы не переводятся и не включаются в объем программы бакалавриата.

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/ед. и часах)	Семестр 2–6 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	328 час.	328 час.
Контактная работа – Аудиторные занятия	306	306
<i>Лекции</i>	–	–
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	306
Самостоятельная работа	22	22
<i>Вид текущего контроля</i>	–	–
Вид промежуточной аттестации	зачет / зачет / зачет	зачет / зачет / зачет

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

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Составление и выполнение комплексов по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Тема 2. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности

Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма

Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального

состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Навыки самоконтроля.

Тема 4. Спортивные игры

Элементы техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Тема 5. Производственная гимнастика

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.

5.2. Учебно-тематический план

Академические часы являются обязательными для освоения, в зачетные единицы не переводятся и не включаются в объем программы бакалавриата.

Таблица 2

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самос- тоя- тель- ная работа	
			Общ ая, в т.ч.:	Лекци и	Семинар ы, практич еские занятия	Занятия в интерактив ных формах		
1	Тема 1. Составление и выполнение комплексов по общей физической подготовке (совершенствова ние	72	72	0	72	-	0	Беседа, учебная дискуссия, тренинг

	двигательных действий, воспитание физических качеств)							
2	Тема 2. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности	36	36	0	36	-	0	Беседа, учебная дискуссия, тренинг
3	Тема 3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма	2	2	0	0	-	2	Беседа, учебная дискуссия, тренинг
4	Тема 4. Спортивные игры	180	180	0	162	-	18	Беседа, учебная дискуссия, тренинг
5	Тема 5. Производственная гимнастика	38	36	0	36	-	2	Беседа, учебная дискуссия, тренинг
	ИТОГО	328	306	0	306	-	22	

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

На практических занятиях применяются следующие *образовательные технологии*:

- здоровьесберегающие технологии;
- разноуровневое обучение;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Виды деятельности студентов на практических занятиях по соответствующей теме:

Тема 1. Составление и выполнение комплексов по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)
2 семестр (68 часов)

- 1) Методика применения дыхательных и специальных дыхательных упражнений.
- 2) Методика применения корригирующих упражнений для мышц глаз.
- 3) Методы оценки коррекции осанки и телосложения. Методика применения корригирующих упражнений для осанки и телосложения.
- 4) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
- 5) Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
- 6) Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- 7) Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- 8) Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.
- 9) Подвижные игры.
- 10) Гимнастические упражнения.
- 11) Упражнения для воспитания быстроты.
- 12) Упражнения на совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
- 13) Упражнения в партере для мышц рук, ног, туловища:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - подъём и опускание ног туловища в и.п. на животе, на спине, на боку;
 - в упоре на коленях.
- 14) Развитие силы и силовой выносливости:
 - тяги со штангой;
 - тяги с гирями;
 - выпады с гантелями в руках.
- 15) Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса:
 - отжимание от пола (девушки);
 - отжимание на брусьях (юноши);
 - подтягивание на низкой перекладине (девушки);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - жим штанги лёжа (юноши, девушки);
 - сгибание и разгибание рук с гантелями.
- 16) Упражнение для мышц задней поверхности туловища, ног в партере:
 - прогибание туловища лёжа на груди (диск за головой);
 - прогибание туловища ноги закреплены за гимнастическую стенку;
 - сгибание и разгибание голеней лёжа на груди (на тренажёре).
- 17) Упражнения для мышц передней, задней и боковых частей туловища «растяжки» с использованием воздействия извне в партере:
 - лёжа на боку подъём ног с маховыми движениями рук;

- лёжа на спине, подъём ног с маховыми движениями рук;
 - лёжа на животе подъём ног с маховыми движениями рук.
- 18) Круговая тренировка на тренажёрах на все группы мышц.

Контрольный раздел

- 1) Определение текущего уровня подготовленности по контрольным нормативам и тестам.
- 2) Определение промежуточного уровня подготовленности по контрольным нормативам и тестам.

Тема 2. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности

3 семестр (34 часа)

- 1) Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- 2) Основные методы самомассажа.
- 3) Основные методы психорегулирующей (аутогенной) тренировки.
- 4) Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях.
- 5) Планирование и управление самостоятельными занятиями.
- 6) Определение границ интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях.
- 7) Методы самоконтроля функциональной подготовленности и физической подготовленности.
- 8) Методы самоконтроля психофизической подготовленности.
- 9) Методы контроля эффективности самостоятельных занятий.

Тема 4. Спортивные игры – подвижные игры

3 семестр (34 часа)

- 1) Подвижная игра «Борьба за мяч».
- 2) Подвижная игра «Футбол руками».
- 3) Подвижная игра «Футбол».
- 4) Подвижная игра «Пятнашки».
- 5) Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».
- 6) Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Тема 4. Спортивные игры – волейбол

4 семестр (68 часов)

Комплекс упражнений 1:

1. Упражнения по технике выполнения стоек, перемещений:
 - имитационные упражнения;

2. Упражнения по технике выполнения передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - обучение упражнениям стоя на месте, после дополнительных действий, в движении;
3. Упражнения по технике нижней прямой подачи:
 - обучение упражнениям - без мяча; с мячом с 3,6,9 метров;
4. Упражнения на развитие физических качеств, общей физической подготовки.
5. Правила игры в волейбол, техника безопасности, травматизма при игре в волейбол.

Комплекс упражнений 2:

1. Упражнения по технике выполнения стоек, перемещений:
 - обучение упражнениям.
2. Упражнения по технике выполнения передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - обучение упражнениям - индивидуально, в парах, в тройках, в колонне.
3. Упражнения по технике нижней прямой подачи:
 - подача на точность, силу.
4. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Комплекс упражнений 3:

1. Упражнения по технике приёма мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - обучение упражнениям - стоя на месте, после перемещения - в парах, в колоннах.
2. Упражнения по технике н/у:
 - обучение технике разбега для н/у с мячом, без мяча.
3. Упражнения на развитие физических качеств.
4. Подвижные игры с элементами волейбола, игра в «Пионербол».

Комплекс упражнений 4:

1. Упражнения по технике приёма мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - обучение упражнениям после подачи, н/у.
2. Упражнения по технике н/у:
 - обучение упражнениям для н/у с мячом, без мяча - индивидуально в парах, через сетку.
3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
4. Подвижные игры с элементами волейбола, двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 5:

1. Упражнения по технике передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу в стену:
 - обучение упражнениям индивидуально - стоя на месте, после перемещения.
2. Упражнения по технике блокирования:
 - обучение упражнениям одиночного, группового блокирования - стоя на месте, после перемещения.

3. Обучение индивидуальных, групповых тактических действий в защите, нападении.
4. Упражнения на развитие физических качеств.
5. Двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 6:

1. Обучение упражнениям по технике одиночного, группового блокирования.
2. Упражнения по технике передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу
- на дальность, в стену, через сетку - в колоннах.
3. Упражнения по технике подачи:
- на дальность, на точность, по заданию преподавателя.
4. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
5. Упражнения на развитие общей физической подготовки, специальных качеств.
6. Подвижные игры, эстафеты, двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 7:

1. Упражнения по технике 2-мя руками сверху, снизу:
- обучение упражнениям в парах, в движении, на дальность, на точность.
2. Упражнения по технике н/у:
повторение упражнениям с различных передач.
3. Упражнения по технике нижней, верхней прямой подачи.
4. Обучение командным тактическим действиям в защите.
5. Подвижные игры, двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 8:

1. Упражнения по технике выполнения стоек, перемещений:
- имитационные упражнения;
2. Упражнения по технике выполнения передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу:
- повторение упражнений стоя на месте, после дополнительных действий, в движении;
3. Упражнения по технике нижней прямой подачи:
- повторение упражнений - без мяча; с мячом с 3,6,9 метров;
4. Упражнения на развитие физических качеств, общей физической подготовки.
5. Правила игры в волейбол, техника безопасности, травматизма при игре в волейбол.

Комплекс упражнений 9:

1. Упражнения по технике выполнения стоек, перемещений:
- повторение упражнений.
2. Упражнения по технике выполнения передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу:
- повторение упражнений - индивидуально, в парах, в тройках, в колонне.

3. Упражнения по технике нижней прямой подачи:
 - подача по точности, силу.
4. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Комплекс упражнений 10:

1. Упражнения по технике приёма мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - повторение упражнений - стоя на месте, после перемещения - в парах, в колоннах.
2. Упражнения по технике н/у:
 - повторение обучения технике разбега для н/у с мячом, без мяча.
3. Упражнения на развитие физических качеств.
4. Подвижные игры с элементами волейбола, игра в «Пионербол».

Комплекс упражнений 11:

1. Упражнения по технике приёма мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - повторение упражнений после подачи, н/у.
2. Упражнения по технике н/у:
 - повторение упражнений для н/у с мячом, без мяча - индивидуально в парах, через сетку.
3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
4. Подвижные игры с элементами волейбола, двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 12:

1. Упражнения по технике передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу в стену:
 - повторение упражнений индивидуально - стоя на месте, после перемещения.
2. Упражнения по технике блокирования:
 - повторение упражнений одиночного, группового блокирования - стоя на месте, после перемещения.
3. Повторение индивидуальных, групповых тактических действий в защите, нападении.
4. Упражнения на развитие физических качеств.
5. Двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 13:

1. Повторение упражнений по технике одиночного, группового блокирования.
2. Упражнения по технике передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу
 - на дальность, в стену, через сетку - в колоннах.
3. Упражнения по технике подачи:
 - на дальность, на точность, по заданию преподавателя.
4. Повторение командных тактических действий в нападении.
5. Упражнения на развитие общей физической подготовки, специальных качеств.
6. Подвижные игры, эстафеты, двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 14:

1. Упражнения по технике 2-мя руками сверху, снизу:
 - повторение упражнений в парах, в движении.
2. Упражнения по технике н/у:
 - повторение упражнений с различных передач.
3. Упражнения по технике нижней, прямой подачи.
4. Повторение командных тактических действий в защите.
5. Двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 15:

1. Упражнения по технике 2-мя руками сверху, снизу:
 - повторение упражнений на дальность, па точность.
2. Упражнения по технике н/у:
 - повторение упражнений с различных передач.
3. Упражнения по технике верхней прямой подачи.
4. Повторение командных тактических действий в защите.
5. Подвижные игры, двусторонняя игра в волейбол.

Комплекс упражнений 16:

1. Упражнения по технике выполнения стоек, перемещений:
 - имитационные упражнения;
2. Упражнения по технике выполнения передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - совершенствование упражнений стоя на месте, после дополнительных действий, в движении;
3. Упражнения по технике нижней прямой подачи:
 - совершенствование упражнений - без мяча; с мячом с 3,6,9 метров;
4. Упражнения на развитие физических качеств, общей физической подготовки.
5. Правила игры в волейбол, техника безопасности, травматизма при игре в волейбол.

Комплекс упражнений 17:

1. Упражнения по технике выполнения стоек, перемещений:
 - совершенствование упражнений.
2. Упражнения по технике выполнения передачи мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - совершенствование упражнений - индивидуально, в парах, в тройках, в колонне.
3. Упражнения по технике нижней прямой подачи:
 - подача на точность, силу.
4. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Комплекс упражнений 18:

1. Упражнения по технике приёма мяча 2-мя руками сверху, снизу:
- совершенствование упражнений - стоя на месте, после перемещения - в парах, в колоннах.
2. Упражнения по технике н/у:
- совершенствование техники разбега для н/у с мячом, без мяча.
3. Упражнения на развитие физических качеств.
4. Подвижные игры с элементами волейбола, игра в «Пионербол».

Контрольный раздел

- 1) Определение текущего уровня подготовленности по контрольным нормативам и тестам.
- 2) Определение промежуточного уровня подготовленности по контрольным нормативам и тестам.

Тема 4. Спортивные игры – баскетбол

5 семестр (68 часов)

Комплекс упражнений 1:

- 1) Ходьба, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте.
- 2) Упражнения в партере для мышц ног, брюшного пресса, спины, боковой поверхности тела.
- 3) Развитие концентрации усилий, силовых качеств.

Комплекс упражнений 2:

- 1) ОРУ в движении и на месте.
- 2) Упражнения в партере для всех групп мышц, развитие гибкости, подвижности в суставах.
- 3) Развитие силовой выносливости.

Комплекс упражнений 3:

- 1) ОРУ в движении и на месте.
- 2) Упражнения в парах на развитие гибкости.
- 3) Развитие прыгучести, координации движений.

Комплекс упражнений 4:

- 1) ОРУ в движении и на месте.
- 2) Упражнения силового и циклического характера.
- 3) Воспитание волевых качеств.

Комплекс упражнений 5:

- 1) ОРУ в движении и на месте.
- 2) Комплексные упражнения в партере на все группы мышц, развитие гибкости.

3) Воспитание концентрации внимания.

Комплекс упражнений 6:

- 1) Повторение техники стоек, перемещений в баскетболе.
- 2) Развитие физических качеств.

Комплекс упражнений 7:

Повторение техники ведения мяча в стойках, а) ведение мяча в различных стойках.

Развитие координации движений.

Игра «Мяч капитану».

Комплекс упражнений 8:

- 1) Повторение техники ведения мяча в движении.
 - а) ведение мяча с изменением скорости направления движения.
- 2) Развитие выносливости.
- 3) Учебная игра в баскетбол.

Комплекс упражнений 9:

- 1) Повторение техники передачи мяча: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; в движении.
 - а) повторение имитации передач без мяча.
 - б) передачи с использованием набивного мяча (с 3-4 метров).
- 2) Развитие специальных качеств.
- 3) Учебная игра в баскетбол.

Комплекс упражнений 10:

- 1) Повторение техники броска мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча.
 - а) имитация бросков без мяча.
 - б) с использованием набивного мяча.
 - в) выполнение бросков в парах.
 - г) выполнение бросков в кольцо с изменением расстояния.
- 2) Развитие быстроты.
- 3) Эстафеты.

Комплекс упражнений 11:

- 1) Повторение техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке.
- 2) Упражнения на выносливость.
- 3) Учебная игра в баскетбол.

Комплекс упражнений 12:

- 1) Повторение техники броска мяча одной рукой от плеча в движении (два шага).

- а) выполнение шагов без мяча.
- б) выполнение шагов с ведением мяча в шаге.
- в) выполнение в целом.
- 2) Развитие специальных качеств.
- 3) Учебная игра в баскетбол.

Комплекс упражнений 13:

- 1) Повторение техники выравнивания мяча, защиты в баскетболе, финты.
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств.
- 3) Учебная игра.

Комплекс упражнений 14:

- 1) Повторение техники зонной защиты.
- 2) Развитие специальных качеств.
- 3) Учебная игра.

Комплекс упражнений 15:

- 1) Совершенствование упражнений по технике броска мяча одной рукой от плеча в движении.
- а) выполнение шагов без мяча.
- б) выполнение шагов с ведением мяча в шаге.
- в) выполнение в целом.
- 2) Развитие быстроты.
- 3) Учебная игра.

Комплекс упражнений 16:

- 1) Совершенствование упражнений по технике вырывания и выбивания мяча.
- 2) Развитие специальных качеств.
- 3) Учебная игра.

Комплекс упражнений 17:

- 1) Совершенствование упражнений по технике зонной и индивидуальной защиты.
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств.
- 3) Учебная игра.

Комплекс упражнений 18:

- 1) Совершенствование техники подбора мяча от щита.
- 2) Развитие координации движений.
- 3) Учебная игра.

Контрольный раздел

- 1) Определение текущего уровня подготовленности по контрольным нормативам и тестам.
- 2) Определение промежуточного уровня подготовленности по контрольным нормативам и тестам.

Тема 5. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента

6 семестр (34 часа)

- 1) Средства и методы производственной гимнастики.
- 2) Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.
- 3) Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов:

Комплекс упражнений 1:

- 1) Проведение студентами отдельных упражнений общей разминки на основе ранее изученных усвоенных методических знаний.
- 2) Воспитание гибкости.

Комплекс упражнений 2:

- 1) Обучение составлению комплексов упражнений для проведения общей разминки.
- 2) Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.
- 3) Воспитание силовой выносливости.
- 4) Обучение составлению комплексов упражнений для проведения специальной разминки на отдельные группы мышц.
- 3) Воспитание силовых качеств.

Комплекс упражнений 3:

- 1) Обучение проведению общей разминки на основе ранее составленных комплексов упражнений.
- 2) Развитие выносливости.

Комплекс упражнений 4:

- 1) Обучение проведению специальной разминки на основе ранее составленных комплексов упражнений с акцентом на определённые группы мышц.
- 2) Развитие координации и гибкости.

Комплекс упражнений 5:

- 1) Проведение общей разминки на основе ранее составленных комплексов упражнений.
- 2) Воспитание собранности, концентрации внимания.

3) Комплекс упражнений 6:

- 1) Проведение студентами общей разминки (каждый занимающийся по одному упражнению).
- 2) Воспитание силовой выносливости.

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

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

Таблица 3

Наименование разделов, тем, входящих в дисциплину	Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоение обучающимися	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 1. Составление и выполнение комплексов по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	Разбор теоретических вопросов по теме занятия, работа с учебной (основной и дополнительной), справочной литературой, Интернет-ресурсами, подготовка сообщений, рефератов, презентаций.
Тема 2. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	
Тема 3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма	Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.	
Тема 4. Спортивные игры	Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки»,	

Тема 5. Производственная гимнастика	«Рыбаки и рыбки» и др.	
	Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.	

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

Рекомендации к недельному двигательному режиму для самостоятельных занятий физической культурой:

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Оценочные средства текущего контроля для студентов основной группы здоровья (очная форма обучения)

Домашние задания:

I. Составить комплекс физических упражнений (с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающихся).

Количество упражнений в комплексе: 8-10.

Составить комплекс упражнений при нарушениях в состоянии здоровья:

- нарушение осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата;
- нарушения зрения;
- заболевания органов пищеварения;
- заболевания органов дыхания;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания мочеполовой системы и др.

Составить комплекс упражнений для:

- увеличения общей и силовой выносливости;
- увеличению объема и силы мышц;
- повышению тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- увеличению гибкости и подвижности позвоночника, суставов;
- развития ловкости и координации движений и др.

II. Составить и уметь провести физкультурные минутки и физкультурные паузы для:

- детей и школьников разного возраста;
- для взрослых (в режиме рабочего дня).

Количество упражнений - не менее 5-6. Оригинальность, стихотворная или игровая форма и т.д. оценивается дополнительно.

III. Составить план-схему (в виде карточки) с описанием правил подвижной игры (с указанием возрастной группы, для которой эта игра предназначена-рекомендована).

IV. Составить план-схему (в виде карточки) с описанием правил спортивной игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис (большой, настольный), хоккей (с мячом, с шайбой, на траве), водное поло, ручной мяч и др.

V. Составить сценарий спортивного праздника (с указанием возрастной группы) по следующей схеме: название; цели и задачи; место и сроки проведения; руководство; программа (виды состязаний); судейство (судьи, жюри), определение победителя; награждение победителя.

VI. Разработать план пешего 2-3 дневного похода, протяженностью 20-30 км. В плане указать:

- количество участников похода и их обязанности;
- групповое снаряжение;
- продуктовая раскладка;
- маршрут похода, маршрутная сетка;
- план похода и распорядок дня (физкультурно-оздоровительные, спортивные и культурно-массовые мероприятия).

Оценочные средства текущего контроля для студентов, имеющих освобождение от практических занятий по медицинским показаниям

Студенты, имеющие ограниченные возможности здоровья, освобождённые от практических занятий по медицинским показаниям, в

каждом семестре пишут письменную работу – реферат. Выбор темы реферата в соответствующем семестре согласовывается с преподавателем. Перечень тематик реферативных работ по семестрам приведен в пункте 7.3. рабочей программы.

В письменной работе обучающийся должен показать умение анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Примерные темы рефератов

1. Теоретико-методические особенности спортивных занятий в системе высшего специального образования.
2. Сущность и социальные функции спорта.
3. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
4. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
5. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.
6. Социальные функции и формы физической культуры.
7. Нравственное, умственное, трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания гибкости и координационных способностей.
9. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
11. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
12. Организационно-методические основы производственной физической культуры (профессионально-прикладной физической подготовки).
13. Применение тренажеров в оздоровительно-реактивной и реабилитационной физической культуре.
14. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики и шейпинга.
15. Содержание методики и планирование занятий в группах атлетической гимнастики и аэробики (стен аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и т.д.).
16. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
17. Восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом.
18. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях спортом.
19. Врачебный контроль и его содержание. Функциональные пробы и тесты для оценки физического развития.

20. Производственная физическая культура. Физическая культура в жизни студента.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Содержание и методы эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.
23. Спорт и искусство. Эстетика спорта. Физическая культура в художественной литературе.
24. Средства повышения профессиональной и общей работоспособности.
25. Использование приемов физической культуры в оздоровительной работе в различных учебных учреждениях.
26. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом, с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.
27. Оценки физического развития и состояния здоровья.
28. Телосложение и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
29. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (виды диагностики, ее цели и задачи).
30. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
31. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (дневник самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля).
32. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
33. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях (определение понятия психофизической подготовки, ее цель и задача).
34. Место психофизической подготовки в системе физического воспитания студентов (основные и дополнительные факторы, определяющие содержание психофизической подготовки).
35. Методика подбора средств психофизической подготовки студентов (организации и формы психофизической подготовки в вузе система контроля психофизической подготовки).
36. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние избранного развития, функциональную подготовленность и психические качества.
39. Формирование психических качеств, черт свойств в личности в процессе физического воспитания.
40. Методы обучения двигательным действиям.
41. Основы регулирования массы тела.

42. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
43. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
44. Формирование у студентов интереса к физической культуре.
45. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании студентов.
46. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
47. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
48. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния, основных возрастно-половых групп взрослого населения.
49. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки, основных возрастно-половых групп взрослого населения.
50. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положения на примере занятий ходьбой и ездой на велосипеде).
51. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положения на примере занятий спортивными и подвижными играми).
52. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
53. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
54. Основные направления в развитии спортивного движения. Функции спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
55. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.
56. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
57. Физическая культура как активное средство борьбы с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.
58. Содержание особенностей методики и планирование занятий в группах дыхательной гимнастики.
59. Естественнонаучная основа физического воспитания.

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

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

Компетенция с указанием индикаторов ее достижения в процессе освоения образовательной программы содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине».

Этапы формирования компетенции при освоении дисциплины определяются учебно-тематическим планом дисциплины, представленным в разделе 3 данного приложения к РПД. Компетенция формируется в ходе последовательного изучения содержательно связанных между собой разделов (тем) в рамках лекционных и семинарских (практических) учебных занятий.

Результат текущего контроля и промежуточной аттестации студентов на различных этапах формирования компетенции определяет уровень ее сформированности.

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

Нормативы к зачетам (для студентов очной формы)

Контрольно-зачетные требования

№ п/п	Содержание	Критерий оценки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Техника выполнения
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Техника выполнения
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Техника выполнения
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Техника выполнения
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Техника выполнения
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Техника выполнения
7.	Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Соблюдение методических требований. Терминология
8.	Проведение подвижной игры	Соблюдение методических требований. Терминология
9.	Составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей профессии.	Соблюдение методических требований. Терминология

Примечания: Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии кафедры.

Тематика реферативных работ по дисциплине и этапы их подготовки для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе. Лечебная физическая культура, традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента. Производственная гимнастика.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

- 18.Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
- 19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
- 20.Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
- 21.Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
- 22.Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
- 23.Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
- 24.Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
- 25.Основы методики самомассажа.
- 26.Нетрадиционные оздоровительные методики.
- 27.Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
28. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
29. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3 семестр

- 1.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 2.Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
- 3.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 4.Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
- 5.Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
- 6.Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
- 7.Гигиенические основы закаливания.
- 8.Личная гигиена студента и ее составляющие.
- 9.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
- 10.Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
- 11.Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
- 12.Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- 13.Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
- 15.Методические принципы физического воспитания.
- 16.Средства и методы физического воспитания.
- 17.Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
- Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.

22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

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

Приказ от 23.03.2017 № 0557/о «Об утверждении Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».

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

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 304 с. — Бакалавриат. — Режим доступа: <https://www.book.ru>
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2019. — 240 с. — (Бакалавриат). — Режим доступа: <https://www.book.ru>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / под ред. М.Я. Виленского. — Москва : КноРус, 2020. — 424 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru>

Дополнительная литература

4. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов в вузах = Theoretical and methodical bases of physical training of students of higher education institutions: Учебное пособие / П.В. Галочкин [и др.]; Финуниверситет, Каф. "Физическое воспитание-1" - Москва: Финуниверситет, 2016 – 117 с. – Доступ из локальной сети Финуниверситета (чтение). — Режим доступа: [URL:http://elibrary.ru/rbook/galochkin.pdf](http://elibrary.ru/rbook/galochkin.pdf)
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебники и практикум для прикладного бакалавриата / Муллер А.Б. [и др.]. — Москва: Юрайт, 2019. — 424 с. — Режим доступа: URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>
6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Серия: Образовательный процесс). — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438432>
7. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.:

ИНФРА-М, 2019. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020823>

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

1. Информационно-образовательный портал Финансового университета. — URL: <http://portal.fa.ru> (доступ по логину и паролю).
2. Физическая культура и спорт. — URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14 (доступ свободный)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающиеся выполнившие учебную программу получают зачет по учебной дисциплине. Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала практико-методического раздела программы, выполнение установленных контрольно-зачетных требований.

Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

Требования к написанию и оформлению реферативной работы. Объем работы, как правило, не должен превышать 10-15 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки. Текст в компьютерном наборе выполняется 12 или 14 кеглем, шрифтом Times New Roman через 1 - 1,5 межстрочных интервала. При необходимости выделения в тексте ключевых понятий и формул используется курсив и полужирный шрифт. Отступ «красной» строки, как правило, по умолчанию – 1,25. Размер полей составляет 2 см (нижнее и верхнее). Левое для переплета 2,5, правое - 1,5-2 см. Нумерация страниц арабскими цифрами внизу страницы. На титульный лист номер не ставится, но его необходимо включить в общее число страниц документа. Все структурные элементы контрольной (реферативной) работы, за исключением пунктов, должны иметь заголовки и выделяться арабскими цифрами. В контрольной работе должны быть следующие структурные элементы: титульный лист, оглавление, содержание самой работы, список рекомендуемой литературы по данной теме, приложения (при необходимости).

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. Microsoft Office

11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» – URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ». – URL: <http://www.garant.ru>

11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Не используется

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.