

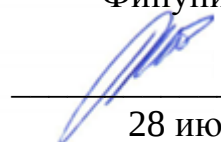
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Орловский филиал Финуниверситета

Кафедра «Математика, информатика и общегуманитарные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Орловского филиала
Финуниверситета

 В.В. Матвеев
28 июня 2019 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направления подготовки: 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент

Профили: все профили
(очная, очно-заочная и заочная формы 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 Приложения

1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения.....	3
2. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.....	4
3. Учебно-тематический план	4
4. Содержание семинаров, практических занятий.....	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	18
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	19
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19

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

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.
--	--	--	---

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

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/ед. и часах)	Семестр 1/1/2 ¹ (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач.ед., 72 час.	72 час.
Контактная работа – Аудиторные занятия	72/2/8	72/2/8
Лекции	2/2/6	2/2/6
Семинары, практические занятия	70/-/2	70/-/2
Самостоятельная работа	-/70/64	-/70/64
Вид текущего контроля	–	–
Вид промежуточной аттестации	зачет / зачет / зачет	зачет / зачет / зачет

3. Учебно-тематический план

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемо сти
		Всего	Аудиторная работа			Самосто ятельна я работа		
			Общая, в т.ч.:	Лек ции	Семинары , практичес кие занятия		Занятия в интеракти вных формах	
1.	Теоретический раздел программы:	2/37/38	2/2/6	2/2/6		1/1/3	-/35/32	

¹ Здесь и далее через дробь указана информация для очной / очно-заочной / заочной форм обучения.

1.1.	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2/37/38	2/2/6	2/2/6		1/1/3	-/35/32	
2.	Практический раздел:	66/35/34	66/-/2	-/-/-	66/-/2	35/1	-/35/32	
2.1.	Методико-практический раздел программы	16/17/18	16/-/2	-/-/-	16/-/2	8/-/1	-/17/16	ТК
2.2.	Учебно-тренировочный раздел программы	50/18/16	50/-/-	-/-/-	50/-/-	25/-/-	-/18/16	ТК
3.	Контрольный раздел	4/-/-	4/-/-	-/-/-	4/-/-	2/-/-	-/-/-	-
В целом по дисциплине		72/72/72	72/2/8	2/2/6	70/-/2	36/1/4	-/70/64	-
Итого в %						50%/50%/50%		

4. Содержание семинаров, практических занятий

Методико-практический раздел программы (16/-/2 часов)

Занятие № 1

1) Методика применения дыхательных и специальных дыхательных упражнений.

Занятие № 2

1) Методика применения корригирующих упражнений для мышц глаз.

Занятие № 3

1) Методы оценки коррекции осанки и телосложения.

Занятие № 4

1) Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Занятие № 5

1) Основные методы самомассажа.

Занятие № 6

1) Основные методы психорегулирующей (аутогенной) тренировки.

Занятие № 7

1) Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Занятие № 8

1) Методы самоконтроля функциональной, физической и психофизической подготовленности.

Учебно-тренировочный раздел программы (50/-/ часов)

1. Выполнение комплексов по общей физической подготовке (30/-/ часов)

- 1) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
- 2) 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).
- 3) Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- 4) Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- 5) Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.
- 6) Подвижные игры.
- 7) Гимнастические упражнения.
- 8) Упражнения для воспитания быстроты.
- 9) Упражнения на совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
- 10) 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.
- 11) Развитие силы и силовой выносливости:
 - тяги со штангой;
 - тяги с гирями;
 - выпады с гантелями в руках.
- 12) 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.
- 13) 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).

- 14) 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.
- 15) Круговая тренировка на тренажёрах на все группы мышц.

2. Спортивные игры – волейбол (10/-/- часов)

Занятие № 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;
- Упражнения на развитие физических качеств, общей физической подготовки. Правила игры в волейбол, техника безопасности, травматизма при игре в волейбол.

Занятие № 2

1. Упражнения по технике выполнения стоек, перемещений:
 - обучение упражнений.
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.

Занятие № 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».

Занятие № 4

1. Упражнения по технике приёма мяча 2-мя руками сверху, снизу:
 - обучение упражнений 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.

Занятие № 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.

3. Спортивные игры – баскетбол (10/-/- часов)

Занятие № 1

- 1) Ходьба, ОРУ на месте.
- 2) Упражнения в партере для мышц ног, брюшного пресса, спины, боковой поверхности тела.
- 3) Развитие концентрации усилий, силовых качеств.
- 4) ОРУ в движении и на месте.
- 5) Упражнения в партере для всех групп мышц, развитие гибкости, подвижности в суставах.
- 6) Развитие силовой выносливости.

Занятие № 2

- 1) ОРУ в движении и на месте.
- 2) Упражнения в парах на развитие гибкости.
- 3) Развитие прыгучести, координации движений.
- 4) ОРУ в движении и на месте.
- 5) Упражнения силового и циклического характера.
- 6) Воспитание волевых качеств.

Занятие № 3

- 1) ОРУ в движении и на месте.
- 2) Комплексные упражнения в партере на все группы мышц, развитие гибкости.
- 3) Воспитание концентрации внимания.
- 4) Повторение техники стоек, перемещений в баскетболе.
- 5) Развитие физических качеств.

Занятие № 4

- 1) Повторение техники ведения мяча в стойках, а) ведение мяча в различных стойках.
- 2) Развитие координации движений.
- 3) Игра «Мяч капитану».
- 4) Повторение техники ведения мяча в движении.
- 5) ведение мяча с изменением скорости направления движения.

- 6) Развитие выносливости.
- 7) Учебная игра в баскетбол.

Занятие № 5

- 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.

Контрольный раздел (4/-/- часа)

Занятие № 1

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

Занятие № 2

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

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

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

Для студентов заочной формы обучения

Таблица 3

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры, I часть	Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект

	в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	
Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий	Разбор теоретических вопросов по теме занятия, работа с учебной (основной и дополнительной), справочной литературой, Интернет-ресурсами, подготовка сообщений, рефератов, презентаций.
Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
Тема 13. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППФП студентов по избранной специальности: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект
Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I часть	Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект
Тема 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, II часть	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. Физические упражнения как средство восстановления работоспособности и реабилитации. Офисная	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект

	гимнастика	
Тема 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов	Контроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект

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

Примерные темы рефератов (для студентов очно-заочной и заочной форм обучения)

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. Естественно-научная основа физического воспитания.

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

6.1. 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 (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения».

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 практических учебных занятий.

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

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

Студенты всех учебных направлений, основной медицинской группы, выполнившие учебную программу, сдают зачёт (промежуточная аттестация) по дисциплине.

Критерием успешности освоения учебного материала является:

- регулярность посещения учебных занятий;
- выполнение обязательных и дополнительных тестов по общефизической, технической и тактической подготовленности.

Студенты, освобождённые от практических занятий по медицинским показателям, и студенты очно-заочной и заочной форм обучения для получения зачёта (промежуточная аттестация) пишут письменную работу – научный (творческий) проект или сдают зачет в форме устных ответов по билету.

Примерная тематика проектов

1.	Влияние стресса на здоровье студента
2.	Тенденции развития студенческого спорта
3.	Влияние воды на организм человека
4.	Диеты: польза и вред
5.	Спорт в жизни студентов с ограниченными возможностями

6.	Обезболивающие препараты: польза и вред
7.	Рациональное питание студентов
8.	Тренировка и тренировочный процесс
9.	Пагубное влияние вредных привычек на успеваемость студентов
10.	Факторы психического здоровья студентов
11.	Учебный процесс как основной фактор стресса студентов
12.	Биоритмы и их значение в режиме дня студента
13.	Необходимость контроля рациона питания как главного фактора повышения продуктивности умственной деятельности
14.	Коррекция массы тела. Основные пути
15.	Влияние стрессовых ситуаций на спортсменов

Примерный перечень вопросов к зачету

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

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

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

76. Особенности профессиональной деятельности экономиста (физические, психофизические, физиологические условия труда).
77. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
78. Мотивация профессиональной деятельности.
79. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
80. Основные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения физической активности.
81. Выносливость и её виды. Методы воспитания выносливости.
82. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту финансово-экономического университета.
83. Понятие о профессиональной усталости.
84. Воспитание физических качеств.
85. Форма и условия труда экономиста.
86. Основные средства физического воспитания.
87. Циклические и ациклические упражнения.
88. Воспитание ловкости (виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением ловкости).

6.3. 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».

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

7.1. Нормативные акты

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

7.2. 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>

7.3. Дополнительная литература

4. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов в вузах = Theoretical and metodical bases of physical training of studets 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://elib.fa.ru/rbook/galochkin.pdf](http://elib.fa.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>

8. *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)

9. *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 (реферативной) работе должны быть следующие структурные элементы: титульный лист, оглавление, содержание самой работы, список рекомендуемой литературы по данной теме, приложения (при необходимости).

Перечень доступных студенту учебно-методических материалов представлен в таблице 4.

Таблица 4

Наименование методических материалов для обучающихся	Год утверждения	Местонахождение материала
Методическое пособие	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/f87532eb-be84-4201-8b4a-61144d912953/mm_fizkultura_gto_19.pdf
Методическое пособие	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/edd06898-5da2-4357-b436-6897de47d2be/mm_fizkultura_19.pdf
Методическое пособие	2019	Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/8893ff43-b973-4690-9a64-14ca02ee8428/mm_fizkultura_samost_19.pdf
Учебно-методические материалы	2018	Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/5336c166-a0a5-4840-8d1d-21a6204b0ff1/aleksandrova_joga_2018_05_28_16_12_32_997.pdf
Учебно-методические материалы	2018	Образовательный интернет-портал Финуниверситета https://portal.fa.ru/Files/Data/edd4f114-e96b-435a-94b4-f0e9faa7dba7/linyaeve_o.pdf