

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Калужский филиал Финуниверситета
Кафедра «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Калужского филиала
Финуниверситета

 В.А. Матчинов

«01 » октября 2024 г.

Акимова И.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
39.03.01 «Социология»
Образовательная программа «Экономическая социология»
Очная форма обучения

*Рекомендовано Ученым советом Калужского филиала Финуниверситета
(протокол №19 от 01.10.2024 г.)*


Одобрено кафедрой «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»
Калужского филиала Финуниверситета
(протокол № 03 от 27.09. 2024 г.)

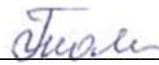
КАЛУГА 2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» студентам, обучающимся по направлению подготовки 39.03.01 «Социология», образовательная программа «Экономическая социология» по очной форме обучения.

В рабочей программе излагаются планируемые результаты освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематика и содержание семинаров и практических занятий, технологии их проведения. В рабочей программе дисциплины приводится перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, перечень основной и дополнительной литературы, а также ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-методической работе  /Орловцева О.М./
«01» октября 2024 г.

Начальник учебно-методического отдела  /Толстикова В.С./
«01» октября 2024 г.

Содержание

1. Наименование дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	4
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.....	5
5.1 Содержание дисциплины	5
5.2 Учебно-тематический план.....	7
5.3 Содержание семинаров, практических занятий.....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	28
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	32
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	33
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	33
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	35
11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения.....	35
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	35
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации... ..	35
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	35

1. Наименование дисциплины

Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт»

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК - 6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p>Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Умения: оценки индивидуального физического и функционального состояния; творческое использование средств и методов для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использование ценностных ориентаций физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p>Знания: средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Умения: определения величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценка эффективности использования средств и методов физической культурой на занятиях; оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой.</p>

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного цикла обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.01–Социология образовательная программа «Экономическая социология»

4. 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/е и часах)	Семестр 1 (в часах)	Семестр 2 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е./72	72	-
Контактная работа - Аудиторные занятия	72	72	-
Лекции	2	2	-
Семинары, практические занятия	70	70	-
Самостоятельная работа	-	-	-
Вид текущего контроля	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель и задачи физического воспитания. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. Особенности занятий в различных отделениях вуза.

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

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

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

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

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

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

Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании

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

Тема 7. Средства и методы физического воспитания

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

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании

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

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств

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

Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов

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

5.2 Учебно-тематический план

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа-Аудиторная работа				
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	-	-	
2	Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	8	8	-	8	-	
3	Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	8	8	-	8	-	
4	Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	8	8	-	8	-	
5	Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	8	8	-	8	-	
6	Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	8	-	8	-	
7	Тема 7. Средства и методы физического воспитания	8	8	-	8	-	
8	Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	8	8	-	8	-	
9	Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	8	8	-	8	-	
10	Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	6	6	-	6	-	
	В целом по дисциплине	72	72	2	70	-	
	Итого в%	100%	100%	3%	97%		

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 3

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура личности. 3. Компоненты физической культуры. 4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 6. Основные виды физической культуры. 7. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	лекция
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Физическое воспитание в вузе. Особенности занятий в различных отделениях вуза. 3. Значение и задачи физического воспитания студентов. Рекомендуемые источники: 8.3-8.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. 2. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. 3. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. 4. Двигательная активность студента во время каникул. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочное задание
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. 2. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. 3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Параметры физического развития и методики их оценки. 2. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. 3. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. 4. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы. Рекомендуемые источники: 8.3-8.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Требования к планированию физического воспитания студентов. 2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. 3. Педагогический контроль в физическом воспитании. 4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Элементы самоконтроля. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 7. Средства и методы физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. 3. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. 4. Практические методы физического воспитания. 5. Общепедагогические методы физического воспитания. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Учебно-тренировочное задание
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. 2. Готовность обучаемого к освоению движения. 	Учебно-тренировочное задание

воспитании	3. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	1. Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. 2. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. 3. Методики воспитания общей и специальной выносливости. 4. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. 5. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочное задание
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	Практическая часть 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочное задание

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

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

Текущий контроль: осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам проведения обсуждения докладов, устный опрос. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- обсуждение вынесенных в планах семинарских занятий вопросов тем и контрольных вопросов.

Тематика 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 (степ 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.

Контрольные вопросы и задания по тематике дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования

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

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

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

2. Факторы умственной и физической работоспособности студента. Использование соответствующих знаний, как условие повышения эффективности процесса обучения.
3. Основные положения эффективного сочетания двигательных нагрузок с умственной деятельностью.
4. Интенсивность нагрузок в пульсовом выражении в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, периода обучения (начало – конец семестра), времени дня и т. д.
5. Влияние занятий различными видами спорта на умственную работоспособность.
6. Оптимальное количество занятий физической культурой в период зачетно-экзаменационной сессии.
7. Направленность физкультурных занятий студентов в период сессии.
8. Основные направления работы Спортивного клуба вуза.
9. Оптимальная продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.
10. Перечислите основные факторы восстановления работоспособности студента в спортивно-оздоровительном лагере.

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

1. Травма (определение, классификация травм).
2. Меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
3. Перечислите основные травмы, получаемые занимающимися на занятиях физической культурой и спортом.
4. Патологические состояния, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (на примере баскетбола, волейбола).
6. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
7. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
8. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях аэробикой.
9. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях плаванием.
10. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами (на примере бокса, кикбоксинга).

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

1. Категория физическое развитие (определение, характеристика).

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

Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании

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

Тема 7. Средства и методы физического воспитания

1. Какие средства используются для решения различных задач в физическом воспитании? Какое средство является основным?
2. Что является формой и содержанием в физическом упражнении?
3. Что принято понимать под классификацией физических упражнений? Перечислите одну из них.
4. Раскройте понятие о методах физического воспитания (определение, ее составляющие: нагрузка и отдых и т.д.).
5. Почему по мере тренированности человека одна и та же по величине нагрузка уже не способна вызывать ответных реакций организма?
6. Назовите типы интервалов отдыха. Охарактеризуйте каждый из них.
7. Перечислите методы физического воспитания, применяемые для воспитания физических качеств. Какой из методов оказывает самое острое воздействие на сердечно-сосудистую систему?
8. Охарактеризуйте особенности игрового метода.
9. Охарактеризуйте особенности соревновательного метода.
10. Перечислите принципы физического воспитания. Дайте краткую характеристику каждому методическому принципу.

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании

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

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств **Раздел 1. Физические качества человека**

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

Раздел 2. Сила как физическое качество

1. Охарактеризуйте силу, как физическое качество человека (определение, абсолютная и относительная сила, режимы работы, совершаемые мышцами, и т.д.).
2. Какая зависимость обнаруживается между проявляемой силой и скоростью, величиной отягощения?
3. Перечислите основные задачи, средства и методы направленные на воспитание силы.
4. Какие особенности присущи методу непредельных отягощений?
5. Какие особенности присущи методу предельных и околопредельных отягощений?
6. Какие особенности присущи методу статических усилий?
7. Какие особенности присущи методу динамических усилий?
8. Какие особенности присущи методикам при воспитании скоростно-силовых способностей?
9. Какие особенности присущи методикам при воспитании специально-силовой выносливости?
10. Какие особенности присущи методикам при воспитании общей силовой выносливости?

11. Перечислите общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.

Раздел 3. Скоростные способности как физическое качество

1. Охарактеризуйте скоростные способности, как физическое качество человека (определение, элементарные и комплексные формы ее проявления).
2. Перечислите факторы, влияющие на проявление скоростных способностей человека.
3. Перечислите задачи, средства и методы, направленные на воспитание скоростных способностей.
4. Особенности простой и сложной двигательных реакций.
5. Какие особенности присущи методикам, направленным на совершенствование простой и сложной двигательных реакций?
6. Какие особенности присущи методикам, направленным на совершенствование скорости одиночного движения и частоты движений?
7. Скоростной барьер (определение).
8. Причины формирования скоростного барьера и пути его разрушения.
9. Назовите возможные методические ошибки при обучении технике скоростных движений.
10. Назовите условия в методике, которые нужно соблюдать при обучении технике скоростных движений.

Раздел 4. Выносливость как физическое качество

1. Охарактеризуйте выносливость, как физическое качество человека (определение, виды утомления, локальное и общее утомление).
2. Охарактеризуйте особенности общей и специальной выносливости (определение).
3. Интенсивность как способ воздействия на характеристики выносливости (взаимосвязь скорости от продолжительности выполнения физической работы, нагрузки; особенности зон мощности).
4. Факторы, определяющие выносливость человека.
5. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости.
6. Показатели (в ЧСС) оптимальной интенсивности для начинающих здоровых людей, для тренированных.
7. Задачи, средства и методы воспитания специальной выносливости.
8. Перечислите механизмы энергообеспечения, развертывающиеся в организме человека в зависимости от характера физической работы (интенсивности, времени выполнения, мощности работы и т.д.).
9. Особенности интервального метода как наиболее часто применяемого для воспитания специальной выносливости.

Раздел 5. Координационные способности как физическое качество

1. Охарактеризуйте координационные способности, как физическое качество человека (определение, особенности).
2. Факторы, определяющие координационные способности человека.

3. Классификация (группы) координационных способностей, проявляющиеся в двигательной деятельности человека.
4. Критерии оценки уровня развития координационных способностей.
5. Задачи, решаемые в ходе совершенствования координационных способностей.
6. Средства, направленные на совершенствование координационных способностей.
7. Методы, направленные на совершенствование координационных способностей.
8. Назовите положения, которыми необходимо руководствоваться при совершенствовании координационных способностей.

Раздел 6. Гибкость как физическое качество

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

Примеры тестовых заданий

1. В каком государстве Древней Греции родились Олимпийские игры?
А) в Македонии;
Б) в Аркаиде;
В) в Греции;
Г) в Элиде.
2. Почему атлетические соревнования греки называли «Олимпийскими» играми?
А) по имени горы Олимп;
Б) по названию города Олимпии;
В) по женскому имени Олимпиада;
Г) в честь бога Зевса Олимпийского.
3. Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?
А) Олимпийская деревня;
Б) Спортивное село;
В) Городок рекорсменов;
Г) Чемпионская столица.

5. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?

- А) в Азии;
- Б) в Австралии;
- В) в Америке;
- Г) в Африке.

6. Что представляет собой организм человека?

- А) функциональная система аппаратов и систем;
- Б) сложно организованная система тесно связанных элементов;
- В) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем);
- Г) много элементов, связанных в системе.

7. Что такое гомеостаз?

- А) обеспечение оптимальных внутренних условий при изменении внешней среды;
- Б) подстраивание внешней среды под внутренние ощущения;
- В) период замедления жизненных процессов и метаболизма;
- Г) пониженная реакция на окружающий мир.

8. Что такое рефлекс?

- А) раздражение организма без видимых причин;
- Б) ответная реакция организма на раздражение;
- В) перераспределение ресурсов в экстремальных условиях;
- Г) терморегуляция в организме.

9. Виды мышц:

- А) прямая облегающая, поперечно иссеченные и генеральная;
- Б) сердечная мышца, гладкие, мышцы скелета;
- В) большая мышца, сердечная, гладкие;
- Г) поперечная большая, поперечная малая, сердечная и мышцы скелета.

10. Костная система состоит из:

- А) из более 1000 костей, соединённых и пронизанных сосудами;
- Б) из 300 костей, скрепленных костной тканью и мышцами;
- В) из более 150 костей, соединенных клейким секретом и суставами;
- Г) из более 200 костей, соединённых с помощью суставов в подвижные сочленения.

11. Функции крови:

- А) транспортировка кислорода к клеткам;
- Б) транспортировка питательных веществ;
- В) выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов;
- Г) перераспределение количества воды.

12. Дыхательная система это:

- А) это комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма;
- Б) структура в форме пузырька, открывающегося в просвет респираторных бронхиол, составляющих респираторные отделы;
- В) часть сосудистой системы у позвоночных животных, дополняющая сердечно-сосудистую систему;
- Г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

13. Обмен веществ состоит в том, что:

- А) это обмен газов между организмом и внешней средой. Из окружающей среды в организм непрерывно поступает кислород, который потребляется всеми клетками органами и тканями;
- Б) это совокупность процессов потребления воды и солей (электролитов), их всасывания, распределения во внутренних средах и выделения из организма;
- В) из внешней среды в организм поступают разнообразные, богатые потенциальной химической энергией, вещества. В организме они расщепляются на более простые;
- Г) окисление органических соединений и использование освобождающейся при их распаде энергии для генерации электрического потенциала, синтеза АТФ и термогенеза.

14. Начальным этапом обмена веществ является:

- А) термогенез;
- Б) перцепция;
- В) рефлексия;
- Г) пищеварение.

15. Центральную нервную систему (ЦНС) составляют:

- А) позвоночник, ствольные клетки, спинной мозг и головной;
- Б) головной мозг;
- В) позвоночник, копчик и солнечное сплетение;
- Г) спинной мозг.

16. Физическое развитие это:

- А) формирование психических процессов и особенностей личности с помощью воспитания и обучения. Этот процесс осуществляется согласно характеристикам возрастного периода;
- Б) развитие способностей к различным видам художественной деятельности (умения красиво рисовать, сочинять стихи, писать музыку...) интеллектуальный процесс, в результате которого на основе прошлого опыта создается качественно новое знание;
- В) закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни;

Г) процесс, включающий в себя намеренную эволюцию личностных качеств, которая заключается в совершенствовании внутреннего мира ради рационального взаимодействия его с внешней средой.

17. Умение это:

А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;

Б) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов;

В) специфически-человеческая форма активности, обусловленная наличием сознания;

Г) это действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности.

18. Навык это:

А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;

Б) целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей индивида и общества;

В) действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности;

Г) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов.

19. Утомление это:

А) состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма;

Б) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;

В) естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир;

Г) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления.

20. Умственное переутомление:

А) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости; Б) состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания, или же пробуждение происходит до его спада;

В) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления;

Г) состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием.

21. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

А) общей физической подготовкой;

Б) специальной физической подготовкой;

В) гармонической физической подготовкой;

Г) прикладной физической подготовкой.

22. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

А) развитие;

Б) закаленность;

В) тренированность;

Г) подготовленность.

23. К показателям физической подготовленности относятся:

А) сила, быстрота, выносливость;

Б) рост, вес, окружность грудной клетки;

В) артериальное давление, пульс;

Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

24. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

А) тренировка;

Б) методика;

В) система знаний;

Г) педагогическое воздействие.

25. Какой из этих видов спорта не относится к циклическим видам спорта?

А) бокс;

Б) велоспорт;

В) гребля;

Г) плавание.

26. Какой из этих видов спорта не относится к скоростно-силовым видам спорта?

А) прыжки;

Б) спринт;

В) метание;

Г) футбол.

27. Какой из этих видов спорта не относится к сложнокоординационным видам спорта?

А) хоккей;

Б) спортивная гимнастика;

В) фигурное катание;

Г) прыжки в воду;

28. Какие виды спорта относятся к единоборству?

А) спринт;

Б) волейбол;

В) все виды борьбы и бокса;

Г) гимнастика;

29. Какой вид спорта не относится к группе «спортивные игры»?

А) фигурное катание;

Б) волейбол;

В) хоккей;

Г) футбол.

30. Какой вид спорта не относится в многоборью?

А) гимнастика; 100

Б) пятиборье;

В) легкоатлетическое десятиборье;

Г) лыжное двоеборье.

31. Какой вид спорта не относится военно-прикладным и служебноприкладным видам спорта?

А) рукопашный бой;

Б) гребля на шлюпках;

В) спасательный спорт;

Г) триатлон.

32. Игра получила свое название от английских слов корзина-мяч:

А) хоккей;

Б) футбол;

В) волейбол;

Г) баскетбол.

33. Спортивная игра 2х команд по 6 человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через сетку другой команде:

- А) хоккей;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

34. В этой соревновании могут принимать участие 2 или 4 игрока. Игроки стоят за столом напротив друг друга:

- А) настольный теннис;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

35. Один из древнейших видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу.

- А) настольный теннис;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) легкая атлетика.

Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий

1. Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?

- А) генетика;
- Б) образ жизни;
- В) здравоохранение;
- Г) образование

2. Кто автор классификации темпераментов у людей?

- А) И. Павлов;
- Б) Гиппократ;
- В) Ч. Дарвин;
- Г) И. Ньютон.

3. Какому темпераменту соответствует слабый тип?

- А) холерик;
- Б) флегматик;
- В) сангвиник;
- Г) меланхолик.

4. Сколько часов, как правило, составляет норма монофазного здорового сна?

- А) около 10;

- Б) около 8;
- В) 12;
- Г) 5-6.

5. Сколько в среднем ккал составляет суточное потребление энергии у юношей?

- А) около 2,700;
- Б) больше 3,000;
- В) около 3,500;
- Г) 4,000.

6. После приема алкоголя сразу наступает фаза возбуждения или:

- А) эйфория;
- Б) забывание;
- В) амнезия;
- Г) гиперреактивность.

7. За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?

- А) 2-2,5;
- Б) 1-2;
- В) 0,5-1;
- Г) 4-5.

8. Кто чаще других страдает раком легких?

- А) курильщики;
- Б) алкоголики;
- В) наркоманы;
- Г) любители фаст-фуда.

9. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?

- А) да, положительно;
- Б) да, отрицательно;
- В) нет;
- Г) в исключительных случаях.

10. Главное условие здорового образа жизни:

- А) общество;
- Б) окружающая среда;
- В) гигиена;
- Г) физическое самовоспитание.

11. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

- А) общей физической подготовкой;

- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) общим развитием.

12. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

- А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
- Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
- В) метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;
- Г) метод переменного непрерывного упражнения

13. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является

- А) метод переменного непрерывного упражнения;
- Б) использование метода «фартлек»;
- В) метод равномерного непрерывного упражнения;
- Г) метод повторного выполнения упражнения.

14. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

- А) переменный метод;
- Б) метод повторного выполнения двигательных действий;
- В) равномерный метод;
- Г) метод круговой тренировки.

15. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

- А) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
- Б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
- В) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
- Г) состояние здоровья.

16. Основными составляющими тренированности организма являются:

- А) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;
- Б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- В) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

Г) Сила воли.

17. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- А) специальные упражнения на тренажерах;
- Б) упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- В) упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- Г) изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

18. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- А) координационно-двигательной выносливостью;
- Б) спортивной формой;
- В) общей выносливостью;
- Г) подготовленностью.

19. Физическая подготовка представляет собой ...

- А) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- В) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

20. Что включает в себя система физических упражнений:

- А) обеспечение двигательной активности у людей;
- Б) только физические упражнения, не влияющие на развитие организма;
- В) совокупность специально подобранных физических упражнений, которые могут содействовать укреплению здоровья;
- Г) физические упражнения и соревновательные игры.

21. Какие виды спорта относятся к циклическим:

- А) бокс;
- Б) беговые дисциплины легкой атлетики;
- В) фигурное катание;
- Г) футбол.

22. Что относится к скоростным-силовым видам спорта:

- А) гребля;
- Б) лыжное двоеборье;
- В) прыжки в воду;
- Г) метание.

23. Укажите виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью:

- А) автомобильный спорт;

- Б) шахматы;
- В) борьба;
- Г) дартс.

24. Укажите командный вид спорта:

- А) бег на дистанцию;
- Б) теннис;
- В) гандбол;
- Г) бальные танцы.

25. Укажите один из древнейших видов спорта, объединяющий бег, прыжки, метания:

- А) настольный теннис;
- Б) легкая атлетика;
- В) волейбол;
- Г) конкур.

26. Укажите вид спорта, в котором сочетались действия, связанные с охотой и боевыми действиями:

- А) бег;
- Б) дартс;
- В) стрельба из лука;
- Г) плавание.

27. Укажите правильную характеристику стретчинга:

- А) метод задержки дыхания;
- Б) система боя;
- В) способ подачи мяча;
- Г) растяжка.

28. Укажите связующее звено между общей и специальной физической подготовленностью:

- А) первичная подготовленность;
- Б) вспомогательная подготовленность;
- В) техническая подготовленность;
- Г) психологическая подготовленность.

29. Что входит в текущее планирование системы физических упражнений:

- А) постепенное усложнение задач;
- Б) увеличивается число тренировок из года в год;
- В) увеличение нагрузок;
- Г) оптимизация учебно-тренировочного процесса.

30. Врачебные обследования студента осуществляются (выберите все возможные варианты):

- А) на 1 курсе;
- Б) на 3 курсе;
- В) после травм и длительных перерывов;
- Г) перед спортивными соревнованиями.

Тематика онлайн-тестирования студентов

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

Тема 2. Медико-биологические основы физической нагрузки.

Тема 3. Здоровье и здоровый образ жизни студенческой молодёжи.

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

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

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

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

Тема 8. Олимпийские игры.

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

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине.

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
УК – 6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Умения: оценки индивидуального физического и функционального состояния; творческое использование средств и методов для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использование ценностных ориентаций	Тест 1. Минимальный объем двигательной активности студента в течение дня составляет: а) 50 тыс. шагов б) 15 тыс. шагов в) 25 тыс. шагов г) 30 тыс. шагов Тест 2. Улучшению работоспособности способствуют занятия ... упражнениями умеренной мощности.

		физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.	а) ациклическими б) смешанными в) циклическими Методическое задание Составить индивидуальный комплекс упражнений общеразвивающей направленности в соответствии с уровнем индивидуальной физической и функциональной подготовленности
	2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знания: средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умения: определения величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценка эффективности использования средств и методов физической культурой на занятиях; оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой.	Тест 1. Укажите последствия гиподинамии: а) слабеют мышцы сердца б) улучшение физической подготовленности в) ожирение г) нарушение обмена веществ д) дистрофия мышечной ткани Тест 2. Профилактика гиподинамии: а) ходьба б) нахождение в сидячей позе более 6 часов в день в) кардиотренировки г) закаливание д) рациональное питание Методическое задание. Составить индивидуальный комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие двух физических качеств в соответствии с уровнем индивидуальной физической и функциональной подготовленности

Контроль физической подготовленности студентов Юноши

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

Девушки

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

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

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

Контрольные тесты (зачетные нормативы) общей физической подготовленности студентов

№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжки со скакалкой, 100 раз (к-во сбоев)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2	Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз)	40	35	30	25	15	-	-	-	-	-
2.1	Отжимания в упоре на коленях (к-во раз)	-	-	-	-	-	30	25	20	15	10
3	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз)	60	50	40	30	25	60	50	40	30	25

Тематика зачетных письменных работ

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития.
5. Ловкость (координация) и методика ее развития.
6. Гибкость и методика ее развития.
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента.
8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Вопросы, для подготовки зачёту

1. Какие виды упражнений включает в себя лёгкая атлетика?
2. Какие физические качества развивает бег на длинные дистанции?
3. Сколько человек входит в команду эстафетного бега?
4. Что означает сплетение пяти Олимпийских колец?
5. Какие физические качества развивает бег на короткие дистанции?
6. Что относится к показателям физической подготовленности?
7. Что снижает работоспособность?
8. Что относится к скоростно-силовым упражнениям?
9. Что является показателем перетренированности организма?
10. Что понимается под физическими упражнениями?
11. С помощью каких упражнений осуществляется профилактика нарушений осанки?
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением олимпийских игр?
13. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?
14. Что является эффективным закаливающим средством?
15. Кто основатель современных Олимпийских игр?
16. С чего начинается урок физической культуры?
17. Каков нормальный пульс у человека в покое (уд. мин).
18. Что развивает координации движение?
19. Что такое гиподинамия?
20. Назовите причины нарушения осанки.
21. Каким прибором измеряется артериальное давление?
22. В чём измеряется артериальное давление?
23. Каким прибором измеряется жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)?
24. В чём измеряется частота сердечных (ЧСС)?
25. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?
26. В каких единицах измеряется жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)?

27. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект для развития качества быстроты?
28. Что такое сколиоз?
29. Что является основными средствами физической культурой?
30. Какая наука является наукой о здоровье?
31. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
32. При каких условиях достигается хорошее физическое развитие?
33. Какова длина беговой дорожки на стадионе?
34. Какие виды спорта можно назвать циклическими?
35. С какого года проводятся современные Олимпийские игры?

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

Нормативные акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. Приказ Минспорта России № 117 от 22 февраля 2023 г. "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2021. — 297 с. — Бакалавриат. - ISBN 978-5-406-09973-5. — Текст : непосредственный. — То же. — 2022. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943968> . — Текст : электронный.
- 2.1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов - Москва: Юрайт, 2019. — 494 с. — Бакалавр и специалист. — Текст: непосредственный.
- 2.2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>. — Текст: электронный.
3. Физическая культура и спорт: учебник / М.О. Аксенов, О.Ф. Жуков, К.Э. Столяр [и др.]; под общ. ред. С.И. Филимоновой, Л.Б. Андрющенко. —Москва: КноРус, 2022. — 611 с. — ISBN 978-5-406-08845-6. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943779>. — Текст: электронный.

Дополнительная литература

4. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/942846>. — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941736>. — Текст: электронный.

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

1. Электронные ресурсы БИК:

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
 - Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
 - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
 - Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
 - Образовательная платформа издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
 - Электронно-библиотечная система издательства Лань <https://e.lanbook.com/>
 - Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
 - Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru/>
 - Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
 - Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
2. Образовательный портал Финуниверситета <https://org.fa.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся в рамках самостоятельной работы следует использовать Методические рекомендации по планированию и организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по образовательным программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете, утвержденные Приказом ректора №1040/о от 11.05.2021 г.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Самостоятельная работа студентов проходит внеаудиторно. Организации самостоятельной работы служит учебно-тематический план изучения дисциплины. В данном плане указана тематика семинаров, вопросы и задания для самостоятельного изучения. Во время лекций необходимо конспектировать содержание лекции. После лекции необходимо отредактировать записи, оформить конспект, дополняя его содержание дополнительной информацией. При оформлении конспекта целесообразно выделять названия тем и формулировки вопросов, основные определения, примеры.

При затруднении в решении практических вопросов (задач), можно обратиться за консультацией (помощью) к преподавателю. Семинары проходят, как правило, в интерактивной форме и преподаватель учитывает активность обучающихся, направленную на решение предложенных вопросов (вариантов задач), а также вариантов ответов на решаемые вопросы (проблемы).

Не следует бояться дать неверный ответ или допустить иную ошибку: исправление и анализ ошибок в режиме общения с преподавателем и сокурсниками в ходе семинара способствует более глубокому освоению учебного материала и предупреждает возникновение ошибок в дальнейшем. Если то или иное задание, при подготовке к семинару вызвало затруднение, необходимо обратиться к преподавателю за консультацией.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психологофизиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социальноактивные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учётом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем. Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей.

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорнодвигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения). Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы.

Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
 - выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
 - устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
- При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

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

11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security
2. Astra Linux, Libre Office

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»;
2. Информационно-правовая система «Гарант»;

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации не предусмотрены

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

Спортивный зал

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные – 16 шт.

Мячи баскетбольные – 15 шт.

Сетка волейбольная – 2 шт.

Кольца баскетбольные – 4 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Скамьи – 8 шт.
Шведская стенка - 6 шт.
Брусья - 1 шт.
Турник - 2 шт.
Мячи набивные - 10 шт.
Палки гимнастические - 30 шт.
Пояс атлетический - 4 шт.
Утяжелители - 4 шт.
Скакалки - 20 шт.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.
Стол студенческий двухместный – 15 шт.
Стулья – 29 шт.
Кресло для преподавателя- 1 шт.
Доска меловая – 1 шт.
Кафедра – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 1 шт.
Проектор – 1 шт.
Экран – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы
Читальный зал (с выходом в сеть интернет)

Специализированная мебель:

Столы для автоматизированных рабочих мест (двухместные) - 4 шт.
Стулья – 8 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер – 8 шт.