

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**(Финансовый университет)**

**Краснодарский филиал Финуниверситета**

Кафедра «Философия, история и право»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Краснодарского филиала  
Финуниверситета, к.э.н.



Э.В. Соболев

31 августа 2021 г.



**Туркин Роман Александрович**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки  
38.03.02 Менеджмент  
профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма»  
очно-заочная форма обучения

*Рекомендовано Ученым советом Краснодарского филиала Финуниверситета  
(протокол № 42 от 31.08.2021)*

*Одобрено кафедрой «Философия, история и право»  
(протокол № 1 от 27.08.2021)*

Краснодар 2021

УДК 336.6  
ББК 65.26  
Т 88

**Рецензент:** Баландин Валерий Александрович доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной и дошкольной педагогики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

**Туркин Р.А.**

**Физическая культура и спорт.** Программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма». – Краснодар: Краснодарский филиал Финуниверситета, кафедра «Философия, история и право», 2021. – 60 с.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в социально-гуманитарный модуль обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавров по направлению 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма», очно-заочная форма обучения.

Рабочая программа дисциплины содержит перечень результатов освоения дисциплины, место дисциплины в структуре ОП, объем дисциплины в зачетных и академических часах, содержание дисциплины и форм текущего контроля успеваемости, перечень учебно-методического обеспечения, основной и дополнительной учебной литературы, программного обеспечения и информационных справочных систем, фонд оценочных средств, методические указания, описание материально-технической базы.

*Учебное издание*

**Туркин Роман Александрович**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Рабочая программа дисциплины

*Формат 60×90/16. Гарнитура TimesNewRoman*

*Усл. п.л. Изд. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_. Тираж 100 экз.*

*Заказ № \_\_\_\_\_*

*Отпечатано в Краснодарском филиале Финуниверситета*

Туркин Р.А. 2021  
Краснодарский филиал Финуниверситета, 2021

## 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.....	6
4	Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.....	7
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	8
5.1	Содержание дисциплины.....	8
5.2	Учебно-тематический план.....	10
5.3	Содержание семинаров, практических занятий.....	11
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	17
6.1	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	17
6.2	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	19
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	23
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	46
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	48
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	49
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	58
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения.....	58
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	58
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	8
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	60

## 1 Наименование дисциплины

Дисциплина Б1.О.01.05 «Физическая культура и спорт»

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

Для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, ОП "Управление бизнесом", профиль "Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма" очно-заочная форма обучения. Дисциплина Б1.О.01.05 «Физическая культура и спорт» Финуниверситета обеспечивает формирование следующей компетенции:

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
<i>Универсальные компетенции (УК)</i>			
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.	<i>Знать:</i> роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности <i>Уметь :</i> использовать физкультурно- спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> 1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; 2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педа-

			<p>гогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <p>2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>
--	--	--	---

### 3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.01.05 «Физическая культура и спорт» входит в социально-гуманитарный модуль обязательной части Блока 1.Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавров по направлению 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма», очно-заочная форма обучения и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Дисциплина базируется на знаниях, полученных студентами в ходе освоения полного общего среднего образования.

Знания и навыки, полученные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» будут использованы студентами в процессе решения круга задач профессиональной деятельности в дальнейшем, а также при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Таблица 2 – Междисциплинарные связи тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера разделов (тем) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
11	Б1.О.01.01.Безопасность жизнедеятельности	*	*	*	

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

Для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма» общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы в объеме 72 часа (таблица 3).

Таблица 3. – Трудоемкость дисциплины Б1.Б.01.05 «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма»

Вид учебной работы	Часы	
	Всего	Семестр 1
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>2 з.е., 72 ч.</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа – Аудиторные занятия</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Лекции	2	2
Семинарские или практические занятия*	4	4
<b>Самостоятельная работа</b>	66	66
В семестре	66	66
В сессию	–	–
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 социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

#### **Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Гипокинезия. Акинезия. Социальные



причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема №3 Основы методики развития физических качеств человека**

Характеристика и воспитание физических качеств. Методика формирования силы. Методика формирования ловкости. Развитие координационных способностей. Методика формирования выносливости.

Методика формирования скоростных качеств. Взаимосвязь силовой и общей выносливости. Двигательная активность и физическое развитие человека.

Нетрадиционные методики развития двигательных качеств. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

### **Тема №4 Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе**

Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Современное Олимпийское движение. Студенческий спорт. История проведения Универсиад. История комплекса ГТО и БГТО. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

## 5.2 Учебно-тематический план

Темы дисциплины и виды занятий для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма» очно-заочной формы обучения представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение бюджета времени при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма» (в часах) (очно-заочная форма обучения)

Наименование темы дисциплины	Трудоемкость в часах1 семестр						Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	19,5	1,5	0,5	1	0,5	18	Участие в проблемной дискуссии на лекциях, подготовка реферативных сообщений
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	17,5	1,5	0,5	1	0,5	16	Участие в проблемной дискуссии на лекциях, подготовка реферативных сообщений
Тема 3. Основы методики развития физических качеств человека	17,5	1,5	0,5	1	1	16	Участие в проблемной дискуссии на лекциях, подготовка реферативных сообщений
Тема 4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе	17,5	1,5	0,5	1	1	16	Участие в проблемной дискуссии на лекциях, подготовка реферативных сообщений
Итого	72	6	2	4	3	66	Зачет
Итого в %					50		

### 5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Цель семинарских занятий по дисциплине Б1.О.01.05 «Физическая культура и спорт» – закрепление теоретических знаний, освоение методов физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни и здорового сбережения. Занятия проводятся в активной и интерактивной формах с привлечением всех студентов к обсуждаемым вопросам, выбору оптимальных способов решения практических задач, что способствует профессиональному развитию личности будущего бакалавра. Содержание практических занятий представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание семинаров, практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма»

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9	Формы проведения занятий
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза. <b>Рекомендуемые источники:</b> раздел 8 (№ 9,10), раздел 9 (№4)	Опрос. Дискуссия по актуальным вопросам темы. Решение ситуационных и практических задач. Выполнение тестов.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.	<p>Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность. Гиподинамия. Гипокинезия. Акинезия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> раздел 8 (№7,8, 9,10), раздел 9 (№4)</p>	Опрос. Дискуссия по актуальным вопросам темы. Решение ситуационных и практических задач. Выполнение тестов.
Тема №3 Основы методики развития физических качеств человека	<p>Характеристика и воспитание физических качеств. Методика формирования силы. Методика формирования ловкости. Развитие координационных способностей. Методика формирования выносливости.</p> <p>Методика формирования скоростных качеств. Взаимосвязь силовой и общей выносливости. Двигательная активность и физическое развитие человека.</p> <p>Нетрадиционные методики развития двигательных качеств. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> раздел 8 (№ 7,8, 9,10), раздел 9 (№4)</p>	Опрос. Дискуссия по актуальным вопросам темы. Решение ситуационных и практических задач. Выполнение тестов.
Тема №4 Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе	<p>Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Современное Олимпийское движение. Студенческий спорт. История проведения Универсиад. История комплекса ГТО и БГТО. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> раздел 8 (№ 10,11), раздел 9 (№2,3)</p>	Опрос. Дискуссия по актуальным вопросам темы. Решение ситуационных и практических задач. Выполнение тестов.

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

Целью проведения семинарского занятия по данной теме является закрепление и проверка знаний по теме лекции, обсуждение дискуссионных вопросов, связанных с ценностными основами физической культуры и спорта.

*Вопросы для контроля знаний и обсуждения:*

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта
9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Целью проведения семинарского занятия является закрепление знаний в области саморегуляции и самосовершенствования организма в процессе его развития, раскрытие основных научных принципов и методов всестороннего физиологического развития.

*Вопросы для контроля знаний и обсуждения:*

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятие об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно –сосудистой системе
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

- 26.Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
- 27.Механизм проявления гравитационного шока.
- 28.Показатели деятельности дыхательной системы.
- 29.Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
- 30.Характеристика гипоксических состояний.
- 31.Внешнее и внутреннее дыхание.
- 32.Двигательная активность.

### **Тема 3. Основы методики развития физических качеств человека**

Целью проведения семинарского занятия является углубление и закрепление знаний в области формирования физических качеств человека, таких как силы, ловкости, быстроты. Занятие предполагает решение и обсуждение задач по методике формирования физических качеств и улучшению функционального состояния.

*Вопросы для контроля знаний и обсуждения:*

1. Характеристика и воспитание физических качеств.
2. Методика формирования силы.
3. Методика формирования ловкости. Развитие координационных способностей.
4. Методика формирования выносливости.
5. Методика формирования скоростных качеств.
6. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
7. Двигательная активность и физическое развитие человека.
8. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
9. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
10. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

11. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

#### **Тема 4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе**

Целью проведения семинарского занятия выступает углубление и закрепление знаний в области форм и методов физкультурно-спортивной деятельности.

*Вопросы для контроля знаний и обсуждения:*

1. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
2. Студенческие спортивные соревнования.
3. Календарь спортивных соревнований.
4. Студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Современное Олимпийское движение.
7. Студенческий спорт.
8. История проведения Универсиад.
9. История комплекса ГТО и БГТО.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.



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

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

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.

На самостоятельную работу студентов, дисциплина Б1.О.01.05 «Физическая культура и спорт» обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма» очно-заочной формы обучения отводится 66 часов учебного времени (таблица 6).

Таблица 6 – Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение обучающимися дисциплины 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма»

Наименование разделов, тем, входящих в дисциплину	Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоение обучающимися	Форма внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Теоретические основы физического воспитания. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с конспектом лекции;</li> <li>- работа с электронной библиотечной системой;</li> <li>- работа с ресурсами информационно-образовательного портала (ИОП) Финуниверситета;</li> <li>- составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы;</li> <li>- подготовка рефератов и мультимедийных презентаций;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссии.</li> </ul>
Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.	Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с конспектом лекции;</li> <li>- работа с электронной библиотечной системой;</li> <li>- работа с ресурсами информационно-образовательного портала (ИОП) Финуниверситета;</li> <li>- составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы;</li> <li>- подготовка рефератов и мультимедийных презентаций;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссии.</li> </ul>
Тема №3 Основы методики развития физических качеств человека	Самоконтроль и анализ переносимости нагрузки, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Содержания занятий со студентами разных медицинских групп.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с конспектом лекции;</li> <li>- работа с электронной библиотечной системой;</li> <li>- работа с ресурсами информационно-образовательного портала (ИОП) Финуниверситета;</li> <li>- составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы;</li> <li>- подготовка рефератов и мультимедийных презентаций;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссии.</li> </ul>
Тема №4 Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе	Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков. Планирование личностной программы физического самосовершенствования. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с конспектом лекции;</li> <li>- работа с электронной библиотечной системой;</li> <li>- работа с ресурсами информационно-образовательного портала (ИОП) Финуниверситета;</li> <li>- составление плана и тезисов ответов на контрольные вопросы;</li> <li>- подготовка рефератов и мультимедийных презентаций;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссии.</li> </ul>

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

Проведение аудиторной самостоятельной работы предполагает командную работу при подготовке сообщений по анализу литературных источников (книг, статей, материалов конференций) на заданную тему, подготовку ответов на контрольные вопросы по темам дисциплины, подготовку контрольных работ.

### *Перечень контрольных вопросов по дисциплине*

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
2. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки
4. Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры
5. Спорт в системе физического воспитания
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
7. Значение и практическое влияние физических упражнений на здоровье человека
8. Стадии исторического развития физической культуры
9. Физическое воспитание как учебная дисциплина в ВУЗе
10. Социальные функции физического воспитания и спорта
11. Направления развития физического воспитания.
12. Формы физического воспитания
13. Влияние физической культуры на общую культуру студента
14. Роль физической культуры в трудовой (учебной) деятельности человека
15. Двигательный режим студента.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
17. Физическое воспитание в вузе.

18. Физическая культура в жизни студента.
19. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
20. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.
21. Развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
23. Производственная гимнастика.
24. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
25. Средства физической культуры и спорта
26. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
29. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
30. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
31. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
32. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
33. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
34. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
35. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
36. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
37. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

38. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
39. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
40. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
41. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
42. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
43. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
44. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
45. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
46. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
47. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Методика формирования силы.
50. Методика формирования ловкости.
51. Развитие координационных способностей.
52. Методика формирования выносливости.
53. Методика формирования скоростных качеств.
54. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
55. Двигательная активность и физическое развитие человека.
56. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
57. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
58. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

59. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

60. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

61. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

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

- обсуждение вынесенных в планах семинарских(практических) занятий вопросов тем и контрольных вопросов;
- решение задач, тестов и их обсуждение с точки зрения умения формулировать выводы, вносить рекомендации и принимать адекватные управленческие решения;
- выполнение контрольной работы;
- обсуждение законодательных, правовых и нормативных актов.

О подходе к оценке знаний студентов преподаватель информирует студентов на первом семинарском (практическом) занятии. На последнем семинарском (практическом) занятии студентам сообщается оценка, которую они получают по итогам работы в семестре. Студенты могут улучшить свою оценку по итогам работы в семестре за счет отработки пропущенных занятий. Отработка пропусков, имевших место по причине работы студентов во время занятий, не допускается.

Промежуточный контроль по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль "Менеджмент организации", проводится в форме зачета в устной или письменной форме в виде ответов на вопросы.

Критерии бально-рейтинговой оценки текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях кафедры «Экономика и финансы».

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

Перечень компетенций и их структура в виде знаний, умений содержатся в разделе 2 рабочей программы «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине».

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

#### **Вопросы для подготовки к зачету**

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
2. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки
4. Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры
5. Спорт в системе физического воспитания
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
7. Значение и практическое влияние физических упражнений на здоровье человека
8. Стадии исторического развития физической культуры
9. Физическое воспитание как учебная дисциплина в ВУЗе
10. Социальные функции физического воспитания и спорта
11. Направления развития физического воспитания.
12. Формы физического воспитания
13. Влияние физической культуры на общую культуру студента

14. Роль физической культуры в трудовой (учебной) деятельности человека
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
16. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
17. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
18. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
19. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
20. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
21. Средства физической культуры и спорта
22. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
23. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
26. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
27. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
28. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
29. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
30. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
31. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.



32. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

33. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

34. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

35. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

36. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

37. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

38. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

39. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

40. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

41. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

42. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

43. Гигиенические основы закаливания.

44. Личная гигиена студента и ее составляющие.

45. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

46. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

47. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

48. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

49. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

50. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

51. Методические принципы физического воспитания.

52. Средства и методы физического воспитания.

53. Основы обучения движениям.

54. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
55. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Общая и моторная плотность занятия.
62. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
63. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
64. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
65. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
66. Гигиена самостоятельных занятий.
67. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
68. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
69. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
70. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
71. Единая спортивная классификация.
72. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

73. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
74. Студенческие спортивные организации.
75. Современные популярные системы физических упражнений.
76. История олимпийских игр.
77. Современное Олимпийское движение.
78. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
79. История комплекса ГТО и БГТО.
80. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
81. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
82. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
83. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
84. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
85. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
86. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
87. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
88. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
89. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
90. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
91. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
92. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

93. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
94. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
95. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
96. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
97. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
98. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
99. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
100. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
101. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
102. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
103. Характеристика и воспитание физических качеств.
104. Методика формирования силы.
105. Методика формирования ловкости.
106. Развитие координационных способностей.
107. Методика формирования выносливости.
108. Методика формирования скоростных качеств.
109. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
110. Двигательная активность и физическое развитие человека.
111. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
112. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

113. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

114. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

115. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

116. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

117. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

118. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

119. Методика подбора средств ППФП студентов.

120. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

121. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

122. ППФП студентов во внеучебное время.

123. Система контроля за ППФП студентов.

124. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

125. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

126. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

127. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

128. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

129. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

130. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

131. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

132. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

133. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

134. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

135. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

136. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

137. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

138. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

### **Примеры тестовых заданий**

#### **1 вариант**

**1. Основатель отечественной системы физического образования:**

*а) П.Ф. Лесгафт;*

б) Л.П. Матвеев;

в) М.В. Ломоносов; г) Пьер де Кубертен.

**2. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?**

а) 1901;

б) 1910;

в) 1911;

*г) 1929.*

**3. В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:**

*а) 1987;*

б) 1988;

в) 1997;

г) 1999.

**4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):**

- а) теоретический;*
- б) научно-исследовательский;*
- в) самостоятельный;*
- г) практический;*
- д) контрольный;*
- е) спортивный;*
- ж) профессионально-прикладной физической подготовки.*

**5. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:**

*а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;*

*б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;*

*в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время.*

*г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.*

**6. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:**

- а) основная, подготовительная, специальная;*
- б) основная, специальная, лечебная;*
- в) подготовительная, основная, спортивная;*
- г) спортивная, специальная, подготовительная.*

**7. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двига-**

**ТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО:**

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;**
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

**8. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:**

- а) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) 6-9 часов;**
- г) 8-12 часов.

**9. Выносливость – это способность:**

- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
- б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды; в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений; **г) организма противостоять утомлению;**

- д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

**10. Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):**

- а) целенаправленная;
- б) общая;**
- в) объемная;
- г) специальная;**
- д) условная.

**11. Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):**

- а) прямые;**
- б) линейные; в) поэтапные;
- г) относительные;
- д) косвенные.**

**12. Укажите 2 метода развития выносливости:**



*а) непрерывный; б) интенсивный; в) равномерный; г) интервальный.*

**13. Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):**

*а) скоростная;*

*б) силовая;*

в) ведущая;

*г) статическая;*

д) базовая;

*е) скоростно-силовая.*

**14. Гибкость – это способность человека выполнять:**

а) движения с максимальной скоростью; б) движения с максимальным усилием; в) сложнокоординационные движения; *г) движения с большой амплитудой.*

**15. Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):**

а) статическая;

*б) динамическая;*

в) скоростная;

*г) активная;*

*д) пассивная;*

е) амплитудная;

**16. В чём значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):**

*а) способствует более экономичному выполнению упражнений;*

б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;

*в) способствует уменьшению травматизма;*

г) способствует увеличению двигательных навыков;

д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.

**16. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):**

- а) смежные; **б) маховые; в) простые**
- г) скоростные; д) комплексные;
- е) пружинистые.**

**17. Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека (укажите 4 правильных ответа)?**

- а) температура окружающей среды;**
- б) половая принадлежность;
- в) ритм движений;**
- г) конституция;
- д) спортивная специализация**
- е) предварительная разминка.**

**18. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?**

- а) 1948;
- б) 1952;**
- в) 1956;
- г) 1960.

**20. Укажите, по каким трём зонам мощности производится обработка полученных результатов:**

- а) до 100 уд/мин; **б) до 120 уд/мин; в) до 160 уд/мин;** г) до 200 уд/мин;
- д) свыше 160 уд/мин;**
- е) свыше 200 уд/мин.

## **2 вариант**

**1. В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно:**

- а) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой;
- б) увеличивается количество миофибрил;**
- в) возрастает интенсивность процессов окислительного фосфорилирования.

**2. Вставьте пропущенные слова: «Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза АТФ, а**

**именно: увеличивается содержание миозина, гликогена, креатинфосфата; возрастает активность ферментов АТФ-азы, фосфоорилазы, сукцинатдегидрогеназы; повышается интенсивность тканево- го дыхания, гликолиза.**

**3. Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:**

- а) увеличивается;*
- б) уменьшается;*
- в) остаётся неизменным.*

**4. Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):**

- а) снижением артериального давления;*
- б) расстройством тонкой мышечной координации;*
- в) увеличением частоты сердечных сокращений;*
- г) ухудшением зрения, слуха;*
- д) амнезией*
- е) появлением диспептических расстройств;*
- ж) апатией.*

**5. Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) неправильная организация тренировочного процесса;*
- б) нерациональное питание;*
- в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;*
- г) резкая смена климатических условий;*
- д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание.*

**6. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:**

- а) силовых;*
- б) скоростно-силовых; в) аэробных;*
- г) смешанного характера.*

**7. Рост тренированности сопровождается:**

- а) понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
- б) *повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.***

**8. Вставьте пропущенные слова в предложении: «Спортивная тренировка сопровождается *урежением частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания возрастает*».**

**9. Гипертрофия сердечной мышцы характеризуется (укажите 3 основных изменения):**

- а) уменьшение общего объёма сердца;
- б) *увеличение общего объёма сердца;***
- в) *увеличение ёмкости полостей сердца;***
- г) уменьшение ёмкости коронарных сосудов;
- д) *увеличение ёмкости коронарных сосудов.***

**10. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
- б) *рациональное использование ресурсов организма;***
- в) *быстрая активизация функций организма в начале работы;***
- г) частичное использование ресурсов организма;
- д) *быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.***

**11. Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC<sub>170</sub> является:**

- а) зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода;
- б) *зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;***
- в) зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;

торной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода.

**12. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:**

- а) с максимальной скоростью; б) с минимальным усилием; в) продолжительное время;
- г) за счет волевых усилий;
- д) *за счет мышечных усилий.*

**13. Виды силы (укажите 2 правильных ответа):**

- а) *динамическая;*
- б) определенная;
- в) классическая; г) *статическая;*
- д) метрическая.

**14. Разновидности динамической силы (укажите 4 правильных ответа):**

- а) замедленная;
- б) *взрывная;* в) ускоренная; г) *скоростная;*
- д) *быстрая;*
- е) предельная;
- ж) *медленная.*

**15. Укажите 2 неправильных метода развития силы:**

- а) максимальных усилий; б) *запредельных усилий;* в) повторных усилий;
- г) динамических усилий; д) изометрических усилий; е) *минимальных усилий;*
- ж) электростимуляций.

**16. Относительная сила – это величина силы:**

- а) относительно абсолютного усилия спортсмена; б) приходящаяся на 1 сантиметр тела спортсмена; в) относительно рекорда данного спортсмена;
- г) *приходящаяся на 1 килограмм веса спортсмена;*
- д) приходящаяся на 1 килограмм поднятого веса.

**17. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния**

**ния:**

*а) для определения переносимости нагрузки;*

*б) для определения психоэмоционального состояния; в) для определения физической подготовленности;*

*г) для определения физического развития.*

**18. Укажите какие из перечисленных ниже показателей фиксируются в карте экс-пресс-анализа:**

*а) частота сердечных сокращений;*

*б) артериальное давление;*

*в) уровень сахара в крови;*

*г) электро-кожное сопротивление;*

*д) количество шагов.*

**19. Регистрация ЧСС производится в положении:**

*а) сидя;*

*б) стоя.*

**20. Регистрация АД производится в положении:**

*а)сидя;*

*б)стоя.*

### **3 вариант**

**1. Снижение двигательной активности вызывает состояние:**

*а) гипоксии;*

*б) гиподинамии;*

*в) гипокинезии.*

**2. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:**

*а) позотонические;*

*б) статические;*

*в) упражнения на развитие аэробной выносливости.*

**3. Задачами комплекса УГГ являются (укажите 2 правильных ответа):**

- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;*
- б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- в) развить и совершенствовать быстроту;
- г) полноценно включить организм в предстоящую работу;*
- д) развить и совершенствовать выносливость.

**4. Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):**

- а) общеразвивающие;
- б) со значительным отягощением;*
- в) на гибкость;
- г) длительного статического характера;*
- д) на восстановление дыхания.

**5. Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:**

- а) для мышц туловища;
- б) для мышц верхних и нижних конечностей;
- в) бег на месте;
- г) прыжки в длину с разбега;*
- д) ходьба;
- е) ускорение на короткие дистанции.*

**6. Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных ответа):**

- а) план спортивных мероприятий;
- б) комплекс производственной гимнастики;*
- в) комплекс лечебной физкультуры;*
- г) программу развития физических качеств.

**7. Быстрота – это способность человека выполнять:**

- а) движения с минимальным усилием;
- б) движения с максимальной амплитудой;

*в) движения в минимальный промежуток времени;*

г) движения в максимальный промежуток времени.

**8. Разновидности проявления быстроты (укажите 3 правильных ответа):**

*а) скорость реакции;*

б) характеристика умственных способностей;

*в) характеристика темпа движений;*

г) предельное усилие отдельных мышечных групп;

*д) предельная быстрота отдельных движений;*

е) предельная амплитуда отдельных движений.

**9. Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:**

а) бег в гору;

б) бег по песку;

*в) бег с закрытыми глазами;*

г) бег с сопротивлением.

**10. Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:**

а) пробегание дистанции с горы; б) метание облегченных снарядов; в) прыжки с подкидного мостика; *г) бег против ветра.*

**11. Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):**

а) основной обмен;

*б) врожденные способности;*

*в) тренированность;*

г) резистентность организма;

д) количество гемоглобина в крови;

*е) биохимические механизмы.*

**12. Ловкость – это способность человека:**

а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;



б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;

в) быстро овладеть техникой циклических движений;

**г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.**

**13. Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):**

**а) телесная;**

б) условная;

**в) сочетание телесной и предметной;**

г) сочетание телесной и условной;

**д) предметная;**

е) относительная.

**14. Что учитывается при оценке ловкости (укажите 3 правильных ответа):**

а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;

**б) координационная сложность двигательной задачи;**

в) время восстановления после выполнения двигательной задачи;

**г) точность выполнения движения;**

**д) время выполнения движения.**

**15. Методами измерения координационных способностей являются (укажите 3 правильных ответа):**

**а) хронометрия;**

**б) вестибулометрия;**

в) хронология;

г) энцефалография;

**д) электромиография.**

**16. Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите 3 правильных ответа):**

а) адекватное восприятие временных параметров;

- б) запас двигательных навыков;*
- в) суммарное количество выполненных движений; г) быстрота и точность двигательных реакций;*
- д) запас условных и безусловных рефлексов;*
- е) полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.*

**17. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:**

- а) тактической подготовки; б) технической подготовки;*
- в) психологической подготовки.*

**18. В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?**

- а) 1989;*
- б) 1999;*
- в) 2000.*

**19. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):**

- а) спортивные игры;*
- б) плавание;*
- в) езда на велосипеде;*
- г) прыжки в высоту; д) фигурное катание.*

**20. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):**

- а) бег;*
- б) единоборства; в) водные лыжи; г) гребля;*

***д) акробатические упражнения.***

**Примеры практико-ориентированных заданий**

**Задача 1.** Составьте комплекс производственной гимнастики.

- 1) С учетом суточной двигательной активности
- 2) С учетом режима трудовой или учебной деятельности

**Задача 2.** Опишите процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков

Задание:

1. Разработать модель тренировочного занятия
2. Определить, при каком объеме физической нагрузки произойдет развитие двигательных качеств.
3. Определить оптимальную физическую нагрузку

**Задача 3.** Определить оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле.

**Задача 4.** Определить пульсовую стоимость 60 минутного тренировочного занятия по следующим данным

- 1) Измерение ЧСС проводилось с временным отрезком 10 минут.
- 2) ЧСС измерялся за 10 секунд.

Показатели ЧСС

- 1) 17
- 2) 22
- 3) 27
- 4) 19
- 5) 21
- 6) 18

**Задача 5.** Определить количество затраченных килокалорий при выполнении 40 минутной нагрузки средней интенсивности по следующим данным:

- 1) ходьба 5 мин
- 2) бег 10 мин
- 3) Общеразвивающие упражнения 10 мин
- 4) Элементы фиткрасса 15 мин

**Примеры оценочных средств для проверки каждой компетенции, формируемой дисциплиной**

Таблица 8 – Типовые оценочные средства для проверки каждой компетенции, формируемой дисциплиной «Физическая культура и спорт» направления 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент индустрии гостеприимства и туризма»

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовые задания
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p><b>Задание 1</b> Обосновать роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности</p> <p><b>Задание 2</b> Перечислить средства и методы физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Задание 3</b> Какая роль отводится физической культуре в профилактике вредных привычек и ведении здорового образа жизни</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p><b>Задание 1</b> Сформулируйте значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.</p> <p><b>Задание 2</b> Перечислить средства и методы укрепления здоровья человека.</p> <p><b>Задание 3</b></p>

			<p>Назовите средства физической культуры применяемые в процессе физкультурно- спортивных занятий;</p> <p><b>Задание 4</b> Охарактеризуйте содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p><b>Задание 5</b> Как учитываются индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>Задание 6</b> Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корректирующей направленностью;</p> <p><b>Задание 7</b> Составить индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>
--	--	--	---

Процедуры оценивания знаний и умений регулируются соответствующими приказами, распоряжениями ректората Финуниверситета о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.

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

### *Нормативные акты*

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный Закон от 04.12.2007 №329-ФЗ // СЗ РФ. –2014 № 50. – Ст. 6242.

### *Основная литература*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.-3-е изд.,стер. – М. : КНО-РУС,2013.- 240 с.

2. Костенко Л.В., Гин Л.В. Физическая культура. Теоретический раздел дисциплины в вопросах и ответах: учебное пособие.-Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018.– 44 с.

3. Муллер. А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата /А.Б. Муллер,Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневски, С.К. Рябинина– М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с.

### *Дополнительная литература*

4. Бабочкин П. И. Основы работы с молодежью: учебное пособие / П.И. Бабочкин, А.А. Козлов, Г.В. Куприянова; Под ред. Т.Э. Петровой. - М.: Альфа-М, 2010. - 220 с. – <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=194192>.

5. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бароненко: учебное пособие. –2-еизд. Перераб.-М.: Альфа-М, 2010. – 336 с.

6. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник.– М.: Юнити-Дана, 2018. – 432 с.

7. Бочкарева С. И. , Кокоулина О. П. , Копылова Н. Е. , Митина Н.Ф. , Ростеванов А. Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студен-

тов экономических специальностей).-М.: Евразийский открытый институт, 2019. – 344 с.

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

### *Интернет-ресурсы:*

1. Электронная библиотечная система [ibooks.ru](http://ibooks.ru) Форма доступа: [www.ibooks.ru](http://www.ibooks.ru)
2. Электронная библиотечная система [znanium.com](http://znanium.com) Форма доступа: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
3. Научная электронная библиотека [eLIBRARY.RU](http://elibrary.ru) Форма доступа: <http://elibrary.ru>
4. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий [EastView](http://ebiblioteka.ru/) Форма доступа: <http://ebiblioteka.ru/>



## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины Б1.О.01.05 «Физическая культура и спорт» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.

### **Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы**

#### *Общие методические рекомендации по написанию реферата*

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Темы рефератов прилагаются.

#### **Объемные требования по теоретическому и методическому разделам**

Позволяют проверить знания обучающихся. Выполняются в индивидуальном порядке. Контрольные вопросы прилагаются

### *Выбор темы реферата*

Тему для написания реферата студенты выбирают в соответствии с номером из списка учебной группы.

#### Тематика рефератов

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
2. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки
4. Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры
5. Спорт в системе физического воспитания
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
7. Значение и практическое влияние физических упражнений на здоровье человека
8. Стадии исторического развития физической культуры
9. Физическое воспитание как учебная дисциплина в ВУЗе
10. Социальные функции физического воспитания и спорта
11. Направления развития физического воспитания.
12. Формы физического воспитания
13. Влияние физической культуры на общую культуру студента
14. Роль физической культуры в трудовой (учебной) деятельности человека
15. Двигательный режим студента.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
17. Физическое воспитание в вузе.
18. Физическая культура в жизни студента.
19. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

20. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. 21. Развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 23. Производственная гимнастика.
24. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
25. Средства физической культуры и спорта
26. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
29. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
30. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
31. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
32. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
33. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
34. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
35. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
36. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
37. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
38. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
39. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

40. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
41. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
42. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
43. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
44. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
45. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
46. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
47. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Методика формирования силы.
50. Методика формирования ловкости.
51. Развитие координационных способностей.
52. Методика формирования выносливости.
53. Методика формирования скоростных качеств.
54. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
55. Двигательная активность и физическое развитие человека.
56. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
57. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
58. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

59. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

60. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

61. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

*Требования к оформлению реферата.*

Реферат является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы обучающихся.

Цель написания реферата состоит в том, чтобы научить обучающихся связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа обучающегося над рефератом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание реферата;
4. Защита реферата на семинаре или конференции.

Реферат должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план реферата состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа реферата, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следу-

ет излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над рефератом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда обучающийся в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно обучающийся фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте реферата.

Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформировать основную задачу, которая ставится в реферате.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Реферат должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление реферата. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: названия образовательной организации, по какой дисциплине написан реферат, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала,

14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем реферата 10 — 15 листов.

В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1. Официальные материалы, законы указы;
2. Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке фамилии авторов;

Подготовленный реферат, как правило, защищается на семинарском занятии.

*Пример оформления титульного листа реферата*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
(Финансовый университет)

**Краснодарский филиал Финуниверситета**

Кафедра «Философия, история и право»»

**РЕФЕРАТ**

**по дисциплине «Физическая культура»**

Вариант \_\_\_\_\_

Студент

\_\_\_\_\_  
(И.О.Ф.)

курс

Преподаватель

\_\_\_\_\_  
(уч. степень., долж-  
ность И.О.Ф.)

Краснодар 201\_\_\_\_\_



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

### **11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Professional
2. Microsoft Office 2010 Pro
3. Антивирус ESET Endpoint Security
4. ProjectExpert 7

### **11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1 Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>.

2 Информационно-правовой портал «Гарант.ру». URL: <http://www.garant.ru>.

### **11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации: не предусмотрены**

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде Краснодарского филиала Финансового университета.

Электронная информационно-образовательная среда Финансового университета обеспечивает:

– доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к указаниям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах. По дисциплине «Физическая культура и спорт» в ИОП представлены следующие виды информационных ресурсов:

- аннотации дисциплины;
- мультимедийные презентации по всем темам курса;

- методический материал;
- рабочие программы дисциплины;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых осуществляется с применением электронного обучения.

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

Материально-техническая база Краснодарского филиала Финансового университета соответствует действующим противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде Краснодарского филиала Финансового университета.

### **Спортивная база университета:**

- стадион с беговыми дорожками, секторами, трибунами для зрителей, футбольным полем;
- волейбольная площадка;
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- специализированный зал для спортивных игр;
- оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, медицинский кабинет.

**Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки.
- гантели, скакалки, гимнастические коврики, обручи.
- гимнастическая перекладина, скамейки, секундомеры.