

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования

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

**Краснодарский филиал Финуниверситета**

Кафедра «Философия, история и право»

Кирий Евгения Викторовна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Краснодарского филиала  
Финуниверситета, к.э.н.

\_\_\_\_\_ Э.В. Соболев  
«» февраля 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки  
38.03.05 Бизнес-информатика  
ОП "Цифровая трансформация управления бизнесом"  
профиль "ИТ-менеджмент в бизнесе"  
очно-заочная форма обучения

*Рекомендовано Учёным советом Краснодарского филиала Финуниверситета  
(протокол №12 от 20.02.2024 г.)*

*Одобрено кафедрой «**Экономика и финансы**»  
(протокол № от .01.2024 г.)*

**Краснодар 2024**

**УДК 336.6**  
**ББК 65.26**  
**К 79**

**Рецензент:** кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Осик В.И.

**Кирий Е.В.**

Физическая культура и спорт. Программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе» — Краснодар: Краснодарский филиал Финуниверситета, кафедра «Философия, история и право », 2024. – 59 с.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного модуля, и является базовой для подготовки бакалавров по направлению 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе», очная форма обучения.

Рабочая программа дисциплины содержит требования к результатам освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, контрольные вопросы и систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

*Учебное издание*

**Кирий Евгения Викторовна**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Рабочая программа дисциплины

*Формат 60×90/16. Гарнитура TimesNewRoman*

*Усл. п.л. 1,4. Изд. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_. Тираж 100 экз.*  
*Заказ № \_\_\_\_\_*

*Отпечатано в Краснодарском филиале Финуниверситета*

©Кирий Е.В. 2024

©Краснодарский филиал Финуниверситета, 2024

## 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 в зачётных единицах и в академических часах с выделением объёма аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.....	6
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объёмов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	7
5.1	Содержание дисциплины.....	7
5.2	Учебно-тематический план.....	9
5.3	Содержание семинаров, практических занятий.....	11
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	15
6.1	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	15
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	15
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	26
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	27
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	28
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	28
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения.....	28
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	29
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	29
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29

## 1 Наименование дисциплины

Дисциплина Б1.О.01.03 «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 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: "ИТ-менеджмент в бизнесе", очная форма обучения. Дисциплина Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» 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), соотнесённые 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.	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической

			культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> средства и методы 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><b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой</p>

### 3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» входит в общегуманитарный модуль учебного плана подготовки студентов

Финуниверситета по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе», очной формы обучения, является обязательным разделом базовой части содержательного модуля и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

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	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера разделов (тем) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
.	Б1.О.01.01.Безопасность жизнедеятельности	*	*	*	
	Б1.В.04 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»	*	*	*	*

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

Для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе », очной формы обучения общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы в объёме 72 часа (таблица 3).

Таблица 3 – Трудоёмкость дисциплины Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе », очной формы обучения

Вид учебной работы	Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе», очно-заочная форма обучения	
	Часы:	
	Всего	Семестр 1
Общая трудоёмкость дисциплины	72/2	72/2
Контактная работа - Аудиторные занятия	72	72
Лекции	2	2
Семинарские или практические занятия*	70	70
Самостоятельная работа	-	-
Вид текущего контроля	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт

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

### **5.1 Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)**

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. 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. Физическое воспитание в системе образования (8 часов)**

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 учётом динамики его работоспособности во время обучения (8 часов)**

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 (8 часов)**

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 (8 часов)**

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 (8 часов)**

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 (8 часов)**

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 (8 часов)**

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 (8 часов)**

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 (6 часов)**

Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности

студентов. Контрольные тесты по общей физической подготовке.

## 5.2 Учебно-тематический план

Темы дисциплины и виды занятий для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе» представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Распределение бюджета времени при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе» (в часах) (очная форма обучения)

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах 1 семестр						Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа				Самостоя- тельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	-	1	-	Согласно учебному плану: не предусмотрено
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	8	8	-	8	4	-	-
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время	8	8	-	8	4	-	-

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах 1 семестр						Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа				Самостоя- тельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
обучения							
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	8	8	-	8	4	-	-
Тема 5. Оценка физического развития человекаи состояния функциональных систем организма	8	8	-	8	4	-	-
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	8	-	8	4	-	-
Тема 7. Средстваи методы физического воспитания	8	8	-	8	4	-	-
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	8	8	-	8	4	-	-
Тема 9. Основы теории и методики воспитания	8	8	-	8	4	-	-

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах 1 семестр						Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа				Самостоя- тельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
физических качеств							
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	6	6	-	6	3	-	-
Итого	72	72	2	70	36	-	Зачёт
Итого в %		100%	3%	97%	50%	-	

### 5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Цель семинарских и практических занятий по дисциплине Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» является 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 Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт»

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9	Формы проведения занятий
--	---	--------------------------

<p><b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.</li> <li>2. Физическая культура личности.</li> <li>3. Компоненты физической культуры.</li> <li>4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.</li> <li>5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</li> <li>6. Основные виды физической культуры.</li> <li>7. Влияние занятий физической культурой на организм человека.</li> </ol> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> 8.1-8.5</p>	<p>Лекция</p>
<p><b>Тема 2.</b> Физическое воспитание в системе образования</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель и задачи физического воспитания.</li> <li>2. Физическое воспитание в вузе. Особенности занятий в различных отделениях вуза.</li> <li>3. Значение и задачи физического воспитания студентов.</li> </ol> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> 8.3-8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 3.</b> Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учётом динамики его работоспособности во время обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания.</li> <li>2. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе.</li> <li>3. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе.</li> <li>4. Двигательная активность студента во время каникул.</li> </ol> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> 8.1-8.3</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>

<p><b>Тема 4.</b> Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм.</li> <li>2. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь.</li> <li>3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.</li> </ol> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> 8.4, 8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 5.</b> Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Параметры физического развития и методики их оценки.</li> <li>2. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития.</li> <li>3. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности.</li> <li>4. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.</li> </ol> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> 8.3-8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>
<p><b>Тема 6.</b> Планирование и контроль в физическом воспитании</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Требования к планированию физического воспитания студентов.</li> <li>2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе.</li> <li>3. Педагогический контроль в физическом воспитании.</li> <li>4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов.</li> </ol> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Элементы самоконтроля.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> 8.1-8.5</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>

<b>Тема 7.</b> Средства и методы физического воспитания	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. <b>Рекомендуемые источники:</b> 8.1, 8.2, 8.4	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 8.</b> Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. 2. Готовность обучаемого к освоению движения. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. <b>Рекомендуемые источники:</b> 8.1-8.3	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 9.</b> 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.	Учебно-тренировочные занятия
<b>Тема 10.</b> Оценка физической подготовленности студентов	<b>Практическая часть</b> 1. Выполнение зачётных нормативов по ОФП. <b>Рекомендуемые источники:</b> 8.1-8.3	Практическое занятие

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

Самостоятельная работа по дисциплине Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль: «ИТ-

менеджмент в бизнесе» очной формы обучения не предусмотрена учебным планом.

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

Текущий контроль по дисциплине Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе» очной формы обучения не предусмотрен учебным планом.

## **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».

Таблица 6 -Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

<b>Наименование компетенции</b>	<b>Наименование индикаторов достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения(умения и знания), соотнесённые с индикаторами достижения компетенции</b>	<b>Типовые контрольные задания</b>



<p>УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p><b>Тест 1.</b> 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</p> <p><b>Тест 2.</b> Улучшению работоспособности и способствуют занятия ... упражнениями умеренной мощности. а) ациклическими б) смешанными в) циклическими</p>
---	---	--	---

	<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок</p> <p>и</p> <p>рисамостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств методов физической культуры на занятиях; помощи при травмах на занятиях физической культурой оказывать первую</p>	<p><b>Методическое задание</b></p> <p>Составить индивидуальный комплекс упражнений общеразвивающей направленности в соответствии с уровнем индивидуальной физической и функциональной подготовленности</p>
--	---	--	--

## 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 лёжа (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 вперёд 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

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях кафедры.

### **Контрольные тесты (зачётные нормативы) общей физической подготовленности студентов**

№	Критерии оценки (контроль ные упражнений)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1</b>	Прыжки со скакалкой, 100 раз (к-во сбоев)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
<b>2</b>	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
<b>3</b>	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 зачётных 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.*

### **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 учётом 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 легкой 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 углублённого разучивания двигательных действий.
11. Цель, задачи, особенности этапа закрепления и совершенствования характеристик двигательного навыка.

## ***Тема 9. Теория и методика 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, ит.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 его проявления<sup>10</sup>).
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, происходящие 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.

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

#### **Нормативно-правовые 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).

#### **Рекомендуемая литература**

#### **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> (дата обращения: 22.05.2023). — 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> (дата обращения: 22.05.2023). — 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> (дата обращения: 22.05.2023). — 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> (дата обращения: 22.05.2023). — 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> (дата обращения: 22.05.2023). — 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.znaniy.com>
- Образовательная платформа издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
- Электронно-библиотечная система издательства Прспект <http://ebs.prospekt.org/books>
- 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/>

- Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира  
<http://search.ebscohost.com>
- Электронные продукты издательства Elsevier  
<http://www.sciencedirect.com>
- Scopus <https://www.scopus.com>
- Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks  
<http://link.springer.com/>
- 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**

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, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические указания по организации внеаудиторной и самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины регламентированы соответствующим приказом Финуниверситета №1040/о от 11.05.2021.

## **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. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус Kaspersky

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

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

**11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:**

Не предусмотрены.

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.