

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

«20» февраля 2024 г.

Кирий Евгения Викторовна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

38.03.02 Менеджмент

ОП «Управление бизнесом»

профиль "Управление проектами"

очно-заочная форма обучения

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

*Одобрено кафедрой «Философия, история и право»  
(протокол № 1 от «» января 2024 г.)*

**Краснодар 2024**

**УДК 336.6**  
**ББК 65.26**  
**Б**

**Рецензент:** кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Тихонова И.В.

**Кирий Е.В.**

Физическая культура и спорт. Программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль «Управление проектами», очно-заочная форма обучения — Краснодар: Краснодарский филиал Финуниверситета, кафедра «Философия, история и право», 2024. – 51 с.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной социально-гуманитарного модуля, и является базовой для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль "Управление проектами", 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*

**Кирий Евгения Викторовна**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Рабочая программа дисциплины

*Формат 60×90/16. Гарнитура TimesNewRoman*

*Усл. п.л. 1,3. 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.....	6
4	Объем дисциплины в зачётных единицах и в академических часах с выделением объёма аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.....	7
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.....	9
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	15
6.1	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	15
6.2	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	17
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	20
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	39
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	42
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	44
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	50
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения.....	50
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	50
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	50
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	51

## 1. Наименование дисциплины

Дисциплина Б1.О.01.04 «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 профиль "Управление проектами", очно-заочная форма обучения. Дисциплина Б1.О.01.04 «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), 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.	<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 учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной	<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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесённые с индикаторами достижения компетенции
<i>Универсальные компетенции (УК)</i>			
		деятельности.	<p>средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики 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.01.04 «Физическая культура и спорт» входит в социально-гуманитарный модуль учебного плана подготовки студентов ОС ВО Финуниверситета по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль "Управление проектами" очно-заочная форма 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/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера разделов (тем) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
1	Б1.О.01.01.Безопасность жизнедеятельности	*	*	*	

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

Для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль "Управление проектами" очно-заочная форма обучения общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы в объёме 72 часа (таблица 3).

Таблица 3 – Трудоёмкость дисциплины Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» для направления 38.03.02 Менеджмент профиль "Управление проектами" очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль "Менеджмент организаций" очно-заочная форма обучения	
	Часы:	
	Всего	Семестр 1
Общая трудоёмкость дисциплины	72/2	72/2
Контактная работа - Аудиторные занятия	2	2
Лекции	2	2
Семинарские или практические занятия*	-	-
Самостоятельная работа	70	70
Вид текущего контроля	Д.р***	Д.р***

Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
------------------------------	-------	-------

Вид текущего контроля – домашняя работа (\*\*\*) Домашняя работа выполняется по желанию обучающихся для рейтинга БРС).

## **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.**

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 напряжённых 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 Олимпийского движения. 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 организации", очно-заочная форма 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 "Управление проектами" (в часах) (очно-заочная форма обучения)

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах 1 семестр						Формы текущего контроля успеваемо- сти
	Всего	Аудиторная работа				Самос- тоя- тельна я работа	
		Общая	Лекц ии	Семинар- ские или практи- ческие занятия	Занятия в интеракти вных формах		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	18	1	1	-	-	17	Участие в проблемной дискуссии на лекциях, подготовка реферативных сообщений
Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.	18	1	1	-	-	17	Участие в проблемной дискуссии на лекциях, подготовка реферативных сообщений
Тема 3. Основы методики развития физических	18	0	0	-	-	18	Участие в проблемной дискуссии на лекциях.

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах 1 семестр						Формы текущего контроля успеваемо- сти
	Всего	Аудиторная работа				Самос- тоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинар- ские или практи- ческие занятия	Занятия в интеракти- вных формах		
качеств человека							подготовка реферативных сообщений
Тема 4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе	18	0	0	-	-	18	Участие в проблемной дискуссии на лекциях, подготовка реферативных сообщений
Итого	72	2	2	-	-	70	Зачет
Итого в %	72						

### 5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Цель семинарских занятий по дисциплине Б1.О.01.04 «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 "Управление проектами" очно-заочная форма обучения

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),	Опрос. Дискуссия по актуальным вопросам темы. Решение ситуационных и практических задач. Выполнение тестов.
Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.	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. <b>Рекомендуемые источники:</b> раздел 8 (№7,8, 9,10), раздел 9 (№4)	Опрос. Дискуссия по актуальным вопросам темы. Решение ситуационных и практических задач. Выполнение тестов.

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9	Формы проведения занятий
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. 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 напряжённых 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 ОИ. 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.Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
- 7.Показатели тренированности в покое.
- 8.Витамины и их роль в обмене веществ.
- 9.Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
- 10.Кровь. Ее состав и функции.
- 11.Система кровообращения. Ее основные составляющие
- 12.Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
- 13.Представление о сердечно –сосудистой системе
- 14.Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
- 15.Показатели деятельности дыхательной системы.

### **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 напряжённых 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. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Современное Олимпийское движение.
5. История проведения Олимпийских игр
6. 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 и

применить 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 зачёту.

На самостоятельную работу студентов, дисциплина Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль "Управление проектами" очно-заочная форма обучения отводится 66 часов учебного времени (таблица 6).

Таблица 6 – Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение обучающимися дисциплины 38.03.02 Менеджмент профиль "Управление проектами", очно-заочная форма обучения

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 электронными ресурсами СДО Moodle;</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>



Наименование разделов, тем, входящих в дисциплину	Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоение обучающимися	Форма внеаудиторной самостоятельной работы
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 электронными ресурсами СДО Moodle;</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 электронными ресурсами СДО Moodle;</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 электронными ресурсами СДО Moodle;</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. Физическое воспитание как учебная дисциплина в ВУЗе
9. Социальные функции физического воспитания и спорта
10. Влияние физической культуры на общую культуру студента
11. 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. 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. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
39. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
40. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
41. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

42. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

45. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряжённой работе.

46. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

47. Характеристика и воспитание физических качеств.

48. Методика формирования силы.

49. Методика формирования ловкости.

50. Развитие координационных способностей.

51. Методика формирования выносливости.

52. Методика формирования скоростных качеств.

54. Методика формирования 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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

60. 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 "Управление проектами", проводится в форме зачёта в устной или письменной форме в виде ответов на вопросы.

Критерии бально-рейтинговой оценки текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях кафедры «Философии, истории и право».

## **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 зачёту**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.

2. Ведущие средства физической культуры
3. Основные понятия физической культуры и спорта.
4. Классификация и краткая характеристика ценностей физической культуры
5. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
6. История развития Олимпийского движения
7. Участие России в Олимпийских играх
8. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
9. Функциональные системы организма – краткая характеристика.
10. Последствия гипокинезии и гиподинамии.
11. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
12. Факторы, влияющие на здоровье человека.
13. Здоровье и образ жизни студентов
14. Работоспособность (устомление и восстановление).
15. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
16. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17. Восстановление умственной работоспособности средствами ФК.
18. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: тождество и различие.
19. Методические принципы физического воспитания.
20. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
21. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
22. Физическая культура в жизни студента.
23. Развитие силы на занятиях по физической культуре

24. Развитие выносливости на занятиях по физической культуре
25. Закономерности развития физических качеств.
26. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
27. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания, ее значение.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
29. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
30. Ведущие принципы и правила при самостоятельных занятиях ФУ.
31. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
32. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
33. Физическая культура в стране и обществе.
34. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
35. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
37. Питание и сон как факторы здорового образа жизни
38. Профилактика вредных привычек
39. Характеристика ИВС (на примере лёгкой атлетики).
40. Влияние системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества
41. Виды контроля, краткая характеристика.
42. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности
43. Особенности содержания занятий с учётом возраста занимающихся.

- 44. Особенности самостоятельных занятий для женщин
- 45. Критерии здорового образа жизни.
- 46. Понятие и значение ППФП.
- 47. Спорт и его применение с позиций ППФП.
- 48. Направленность ППФП - общие и специальные требования.
- 49. Физическая культура бакалавра.
- 50. Инклюзивное образование в рамках занятий физической культурой и спортом.

### **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**

**двигательных 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) объёмная;

**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) сложно координационные движения;
- г) движения с большой амплитудой.**

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

- а) статистическая;
- б) динамическая;**
- в) скоростная;
- г) активная;**
- д) пассивная;**
- е) амплитудная

**16. В чем значение 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.

**19. Какое физическое качество более всего обусловлено генетическим фактором?**

- а) ловкость;

**б) быстрота;**

в) сила.

**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) выше 160 уд/мин;**

е) выше 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 миофибрилл;**

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 тканевого 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. Причиной 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 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) определённая;**

- 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:**

- 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 экспресс-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 затруднённых 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 облегчённых условиях:**

а) пробегание дистанции с горы;

б) метание облегчённых снарядов;

в) прыжки с подкидного мостика;

*г) бег против ветра.*

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

а) основной обмен;

*б) врождённые 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 2 правильных ответа):**

- а) общая;***
- б) условная;
- в) специальная;***
- г) сочетание телесной и условной;
- д) 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. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:**

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

**17. 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.

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

а) спортивные игры;

**б) плавание;**

**в) езда на велосипеде;**

г) прыжки в высоту; д) фигурное катание.

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

а) бег;

**б) единоборства;**

**в) водные лыжи;**

г) гребля;

**д) акробатические упражнения.**

**20. В каком году прошли первые Олимпийские игры современности?**

а) 1908;

б)1912;

**в) 1896;**

г) 1952;

### **Примеры практико-ориентированных заданий**

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

Задание:

1.С учётом суточной двигательной активности

2.С учётом 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 объёме физической нагрузки произойдёт развитие двигательных качеств.
3. Определить оптимальную физическую нагрузку

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

**Задача 4.** Составить комплекс упражнений с целью:

- а) улучшения работы глазного аппарата
- б) улучшения функций дыхания
- в) укрепления мышц спины и брюшного пресса
- г) улучшения стрессоустойчивости

**Задача 5.** Определить уровень функциональной подготовленности по:

- 1) частоте дыхания
- 2) пробе Руфье
- 3) времени восстановления пульса после стандартной нагрузки
- 4) результатам теста Купера

**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 "Управления проектами"

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовые задания
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Задание 1</b> Обосновать роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности <b>Задание 2</b>

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовые задания
	социальной и профессиональной деятельности	деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p>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> <p><b>Задание 4</b> Перечислить средства и методы укрепления здоровья человека.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом 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> Назовите средства физической культуры применяемые в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p><b>Задание 3</b> Охарактеризуйте содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p><b>Задание 4</b> Как учитываются индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <p><b>Задание 5</b> Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p><b>Задание 6</b> Составить индивидуальные</p>

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовые задания
			комплексы физических упражнений с различной направленностью.

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. –Консультант Плюс [Электрон, ресурс]. – Электрон. дан.

### *Основная литература*

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518909>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,



2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

4. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518894>

#### *Дополнительная литература*

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521> (дата обращения: 09.01.2023)

2. Куршев, А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / А. В. Куршев. - Казань : КНИТУ, 2019. - 212 с. - ISBN 978-5-7882-2626-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896871>

3. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие / В. В. Мякотных. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 85 с. - ISBN 978-5-9765-4773-5.-Текст: электронный.

4. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518909>

5. Федорова, Т. Ю. Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания : учебно-

методическое пособие / Т. Ю. Федорова. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 52 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896987>

6. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 12.01.2023)

7. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987533> (дата обращения: 12.01.2023)

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

*Интернет-ресурсы:*

1. Электронная библиотечная система ibooks.ru Форма доступа: [www.ibooks.ru](http://www.ibooks.ru)
2. Электронная библиотечная система znanium.com Форма доступа: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Форма доступа: <http://elibrary.ru>
4. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий EastView Форма доступа: <http://ebiblioteka.ru/>
5. <URL:[http://elib.fa.ru/book/konkurs\\_bydget2.pdf](http://elib.fa.ru/book/konkurs_bydget2.pdf)>
6. <URL:<http://elib.fa.ru/art2015/bv2419.pdf>>.

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

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины Б1.О.01.04 «Физическая культура и спорт» — закрепить

теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, применив 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 зачёту.

### **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 определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё. Темы рефератов прилагаются.

### **Объёмные 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 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 ДА
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. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности
35. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры
36. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями
37. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
38. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
39. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма
40. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля
41. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии

42. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
43. Характеристика и воспитание физических качеств
44. Методика формирования силы
45. Методика формирования ловкости
46. Развитие координационных способностей
47. Методика формирования выносливости
48. Методика формирования скоростных качеств
49. Взаимосвязь силовой и общей выносливости
50. Двигательная активность и физическое развитие человека
51. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств
52. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности
53. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов
54. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду
55. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
56. 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 трёх — четырёх 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 следует 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, сформулировать 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, включённые 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 чёрного 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 подчёркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. 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 и спорт»**

Вариант \_\_\_\_\_

Студент

\_\_\_\_\_  
(И.О.Ф.)

курс

Преподаватель

ь

\_\_\_\_\_  
(уч. степень.,  
должность И.О.Ф.)

Краснодар, 2024

**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. Astro Linux
2. Libre Office

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

- 1 Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>
- 2 Информационно-правовая система «Гарант-аэро». URL: <http://www.garant.ru>

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

**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.

#### **Спортивное оборудование:**

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