

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Кафедра «Физическое воспитание»

В.Л. Ануров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата
(очная форма)

Москва 2021

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ М.А. Эскиндаров

«28» июня 2021 г.

В.Л. Ануров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

**для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата
(очная форма)**

*Рекомендовано Ученым советом факультета «Высшая школа управления»
(протокол № 10 от 22 июня 2021 г.)*

*Одобрено кафедрой «Физическое воспитание»
(протокол № 19 от 19 июня 2021 г.)*

Москва 2021

УДК 796(073)

ББК 75я73

А 72

Рецензент: П.В. Галочкин, к.пед.н., заведующий кафедрой «Физическое воспитание».

В.Л. Ануров - «Физическая культура и спорт». Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата (очная форма). – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2021. – 20 с.

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

В.Л. Ануров

«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата (очная форма)

Формат 60х90/16. Гарнитура *Times New Roman*
Усл. п.л. 1,75. Изд. № _____. – 2021. Тираж - 50 экз.

Заказ № _____

Отпечатано в Финансовом университете

©В.Л. Ануров, 2021
© Финансовый университет, 2021

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Наименование дисциплины..... | 5 |
| 2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине | 7 |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 7 |
| 4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы..... | 7 |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий | 7 |
| 5.1 Содержание дисциплины | 7 |
| 5.2 Учебно-тематический план..... | 9 |
| 5.3 Содержание семинаров и практических занятий | 11 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 13 |
| 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы..... | 13 |
| 6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю | 13 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 14 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины..... | 16 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 17 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 18 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 19 |
| 12. Описание материально-технической база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 20 |

1. Наименование дисциплины.

«Физическая культура и спорт».

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

Направления подготовки: Экономика, Менеджмент, Туризм, Юриспруденция, Социология, Политология, Бизнес-информатика

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции |
|-----------------|---|--|--|
| УК-6 | Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: 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 учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знать: 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. Уметь: 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. |

Направления подготовки: Инноватика, Прикладная информатика, Прикладная математика и информатика, Реклама и связи с общественностью, Государственное и муниципальное управление, Информационная безопасность, Философия, Лингвистика, Психология

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции |
|-----------------|--|--|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p>Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь: 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> |
| | | 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <p>Знать: 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>Уметь: 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 «Физическая культура и спорт» относится к общегуманитарному циклу.

4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы

| Вид учебной работы по дисциплине | Всего в з/ед. и часах | Семестр 1 (в часах) |
|---|-----------------------|---------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины | 2 з.е. 72 час. | 72 час. |
| <i>Контактная работа-Аудиторные занятия</i> | 72 | 72 |
| <i>Лекции</i> | 2 | 2 |
| <i>Семинары, практические занятия</i> | 70 | 70 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - | - |
| Вид текущего контроля | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет |

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание тем дисциплины

ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1 час)

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные виды физической культуры. Влияние занятий по физической культуре на организм человека.

ТЕМА 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета (3 часа)

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Формирование учебных групп. Структура и преподаватели кафедры. Содержание дисциплины. Контроль успеваемости. Спортивная работа кафедры. Спортивный клуб. Спортивные сооружения Финуниверситета. Секционные и факультативные занятия по видам спорта.

Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувыркков, прыжки и др.) (10 часов)

Значение ходьбы, бега, плавания в повседневной жизни. Механизм их воздействия на организм. Оптимальная интенсивность. Определение нагрузки по ЧСС. Циклические (аэробные) виды спорта как средство укрепления здоровья, развития общей выносливости, повышения работоспособности.

Понятия двигательного умения и двигательного навыка, этапы их формирования. Понятие техники движений, последовательность освоения, согласованность движений. Подготовительные упражнения. Методы развития и укрепления двигательных навыков.

Техника правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. Основы техники плавания. Основы техники выполнения кувыркков, прыжковых упражнений.

ТЕМА 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции (8 часов)

Понятия работоспособности, усталости, утомления. Простейшие методики оценки работоспособности (ортостатическая, клинорстатическая, лестничная пробы, проба с 20 приседаниями и др.).

Субъективные признаки утомления, усталости. Коррекция физического и психоэмоционального состояния. Методика аутогенной тренировки. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Стретчинг. Методики мышечной релаксации. Элементы йоги. Аутотренинг.

ТЕМА 5. Основы методики самомассажа (4 часа)

Понятие массажа. История возникновения и развития. Влияние на важнейшие системы организма. Гигиенические требования к массажу. Цели и задачи, методы, формы, виды массажа. Показания и противопоказания к массажу. Основные технические приемы массажа. Методика выполнения самомассажа.

ТЕМА 6. Современные методики реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики (4 часа)

Виды нарушений зрения. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере.

ТЕМА 7. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата (6 часов)

Наиболее распространенные патологии опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Наиболее распространенные виды травматических повреждений (ушибы, растяжения, вывихи, переломы).

Первая помощь при получении травм. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств лечебной физкультуры (ЛФК). Суставная гимнастика как эффективное средство реабилитации.

ТЕМА 8. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств (32 часа)

Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Подбор средств и методов физической культуры для развития силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

ТЕМА 9. Оценка физической подготовленности студентов (4 часа)

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

5.2 Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование тем (разделов) дисциплины | Трудоемкость в часах | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|----------|--|----------------------|-------------------|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Общая, в т.ч.: | Лекции | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1 | 1 | 1 | - | - | - | Устный опрос, онлайн-тестирование |
| 2 | Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета | 3 | 3 | 1 | 2 | - | - | Устный опрос, онлайн-тестирование |
| 3 | Тема 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения | 10 | 10 | - | 10 | - | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений, |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|--|
| | жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.) | | | | | | | онлайн-тестирование |
| 4 | Тема 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции | 8 | 8 | - | 8 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 5 | Тема 5. Основы методики самомассажа | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Качественная оценка техники выполнения |
| 6 | Тема 6. Современные методики реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 7 | Тема 7. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата | 6 | 6 | - | 6 | - | - | Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений |
| 8 | Тема 8. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | 32 | 32 | - | 32 | - | - | Качественная оценка техники выполнения упражнений, онлайн-тестирование |
| 9 | Тема 9. Оценка физической подготовленности студентов | 4 | 4 | - | 4 | - | - | Количественная оценка выполнения тестовых заданий |
| В целом по дисциплине | | 72 | 72 | 2 | 70 | - | - | Согласно учебному плану: - |

5.3. Содержание практических и семинарских занятий

| Наименование тем (разделов) дисциплины | Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника) | Формы проведения занятий |
|--|---|-------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета | 1. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 3. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4 | Методико-практическое занятие |
| Тема 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.) | 1. Основные виды выносливости и их проявления. Оптимальная интенсивность движений. Определение нагрузки по ЧСС. 2. Понятие техники движений, последовательность освоения, согласованность движений. Подготовительные упражнения. 3. Особенности техники правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. Основы техники плавания. Основы техники выполнения кувырков, прыжковых упражнений. Рекомендуемые источники: 8.1 | Учебно-тренировочные занятия |

| | | |
|--|--|---|
| Тема 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции | 1. Понятия работоспособности, усталости, утомления. Простейшие методики оценки работоспособности (ортостатическая, клиностатическая, лестничная пробы, проба с 20 приседаниями и др.). 2. Субъективные признаки утомления, усталости. Коррекция физического и психоэмоционального состояния. Методика аутогенной тренировки. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Стретчинг. Методики мышечной релаксации. Элементы йоги. Аутотренинг. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4 | Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие |
| Тема 5. Основы методики самомассажа | 1. Понятие массажа. Влияние на важнейшие системы организма. Показания и противопоказания к массажу. 2. Гигиенические требования к самомассажу. Основные технические приемы самомассажа. Методика выполнения самомассажа. Рекомендуемые источники: 8.3 | Учебно-тренировочное занятие, методико-практическое занятие |
| Тема 6. Современные методики реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики | 1. Виды нарушений зрения. 2. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4 | Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие |
| Тема 7. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата | 1. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. 2. Суставная гимнастика, ее особенности. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4 | Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие |

| | | |
|---|--|------------------------------|
| Тема 8. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | 1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты 3. Средства и методы развития выносливости 4. Средства и методы развития гибкости 5. Средства и методы развития ловкости Рекомендуемые источники: 8.1-8.4 | Учебно-тренировочные занятия |
| Тема 9. Оценка физической подготовленности студентов | 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1 | Учебно-тренировочные занятия |

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

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся аудиторно.

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

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются:

- по теоретическому разделу – результаты онлайн-тестирования;
- по методико-практическому разделу: регулярное посещение занятий; умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха;
- по практическому разделу: регулярное посещение учебно-тренировочных занятий

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов

Юноши

| № | Упражнения | Оценка результатов выполнения | | |
|---|---|-------------------------------|-------|------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |
| 2 | Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек) | 20 | 25 | 30 |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек) | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | < 10 | 10-14 | > 14 |

Девушки

| № | Упражнения | Оценка результатов выполнения | | |
|---|---|-------------------------------|-------|------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек) | 15 | 20 | 25 |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.) | 20 | 25 | 30 |
| 4 | Поднятие туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек) | 15 | 18 | 21 |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | < 12 | 12-15 | > 15 |

Функциональные пробы и тесты для текущего 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 |

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

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов

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

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

Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов

| № | Критерии оценки (контрольные упражнения) | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
| | | ЮНОШИ | | | | | ДЕВУШКИ | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Прыжки со скакалкой без сбоев (к-во раз) | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 |
| 2 | Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 | - | - | - | - | - |
| 2.1 | Отжимания в упоре на коленях (к-во раз) | - | - | - | - | - | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 |

Промежуточный контроль успеваемости студентов, по медицинским показаниям освобожденных от сдачи зачетных нормативов или полностью освобожденных от практических занятий, осуществляется по итогам оценки письменной работы.

Тематика 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 |
| <i>Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта</i> |

Также студенты, освобожденные от практических занятий, сдают зачет в форме онлайн-тестирования и устных ответов на вопросы.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Виды физической культуры.
5. Средства физического воспитания.
6. Дыхательная система.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Общее физиологическое значение тренировки.
9. Гипокинезия и гиподинамия.
10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).
12. Основы рационального питания.
13. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
14. Понятия двигательного умения и навыка.
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
16. Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
17. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.

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 № 575 от 08 июля 2014 г. "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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. - Текст : непосредственный. — То же. — 2021. — ЭБС BOOK.ru. - URL: <https://book.ru/book/936274> (дата обращения: 14.05.2021). — Текст : электронный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: Кнорус, 2021. - 239 с. - Бакалавриат. - Текст : непосредственный. — То же. — 2021. — ЭБС BOOK.ru. - URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 14.05.2021). — Текст : электронный.
- 3.1 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.
- 3.2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). - ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 14.05.2021). — Текст : электронный.
4. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]; под ред. М.Я. Виленского - Москва: Кнорус, 2020. - 424 с. - Бакалавриат. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 14.05.2021). — Текст : электронный.

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

1. Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
3. Электронные ресурсы БИК:

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
- Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
- Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
- Электронная библиотека <http://grebennikon.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>
- Коллекция научных журналов Oxford University Press <https://academic.oup.com/journals/>
- ProQuest Dissertations & Theses A&I <https://search.proquest.com/>
- Scopus <https://www.scopus.com>
- Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks <http://link.springer.com/>
- Web of Science <http://apps.webofknowledge.com>

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, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и 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.

| Наименование методических материалов для обучающихся | Год утверждения | Адрес Интернет-ресурса |
|--|-----------------|---|
| Методическое пособие | 2019 | Образовательный интернет-портал Финуниверситета |

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

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

11.1. Открытая онлайн-академия Финансового университета

Онлайн-курс «Физическая культура»

11.2. Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус ESET Endpoint Security

11.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Консультант Плюс
2. Гарант

11.4. 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.