

**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 направлениям подготовки бакалавриата  
(заочная форма, очно-заочная форма обучения)

41.03.04 «Политология»,  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,  
38.03.02 «Менеджмент»,  
09.03.03 «Прикладная информатика»,  
38.03.01. «Экономика»,  
43.03.02 «Туризм»,  
40.03.01 «Юриспруденция»  
38.03.03 «Управление персоналом»

**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 направлениям подготовки бакалавриата  
(заочная форма, очно-заочная форма обучения)

41.03.04 «Политология»,  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,  
38.03.02 «Менеджмент»,  
09.03.03 «Прикладная информатика»,  
38.03.01. «Экономика»,  
43.03.02 «Туризм»,  
40.03.01 «Юриспруденция».  
38.03.03 «Управление персоналом»

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

*Одобрено кафедрой «Физическое воспитание»  
(протокол № 19 от 17 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 направлениям подготовки бакалавриата 41.03.04 «Политология», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 38.03.02 «Менеджмент», 09.03.03 «Прикладная информатика», 38.03.01. «Экономика», 43.03.02 «Туризм», 40.03.01 «Юриспруденция», 38.03.03 «Управление персоналом» (заочная, очно-заочная форма). – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2021. – 25 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 направлениям подготовки 41.03.04 «Политология», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 38.03.02 «Менеджмент», 09.03.03 «Прикладная информатика», 38.03.01. «Экономика», 43.03.02 «Туризм», 40.03.01 «Юриспруденция», 38.03.03 «Управление персоналом» (заочная, очно-заочная форма обучения)

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 обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
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 тем дисциплины .....	7
5.2 Учебно-тематический план.....	11
5.3 Содержание практических и семинарских занятий .....	14
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	14
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	18
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины.....	23
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	25
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	25
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

## 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: 41.03.04 Политология, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 43.03.02 Туризм, 40.03.01 Юриспруденция, 38.03.03 Управление персоналом

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	<b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.

Направления подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика, 38.03.04  
Государственное и муниципальное управление

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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «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

(заочное обучение / очно-заочное обучение) 2021 г приема

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 или 2 (в часах)
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 зач. ед. 72 час.	72
<i>Контактная работа-Аудиторные занятия</i>	8/2	8/2
<i>Лекции</i>	4/2	4/2
<i>Семинары, практические занятия</i>	4/-	4/-
<i>Самостоятельная работа</i>	64/70	64/70
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 (4 часа).**

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **ТЕМА 2. Социально - биологические основы физической культуры, I часть (3 часа).**

Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические системы организма. Анатомо-морфологические

особенности и физиологические функции организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность. Понятие гиподинамии и гипокинезии. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

### **ТЕМА 3. Социально-биологические основы физической культуры, II часть (3 часа).**

Физиологические показатели тренированности. Обмен веществ и энергии. Изменения в функциональных системах организма под влиянием физической нагрузки. Нервная система и формирование двигательного навыка. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.

### **ТЕМА 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (4 часа).**

Основные понятия. Здоровье, его содержание, критерии. Образ жизни. Окружающая среда. Наследственность. Здравоохранение. Влияние основных групп факторов на заболевания человека. Режим труда и отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности. Гигиена. Закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Оздоровительная и лечебная физкультура. Организация и методика составления программ самостоятельных занятий. Особенности самоконтроля. Оценка воздействия и эффективности самостоятельных занятий.

### **ТЕМА 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (4 часа).**

Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **ТЕМА 6. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, I часть (4 часа).**

Принципы, средства, методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.



## **ТЕМА 7. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания. II часть (4 часа).**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

## **ТЕМА 8. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов (4 часа).**

Понятие о физической реабилитации. Ее задачи, принципы, средства.

ЛФК - понятие, физиологическое обоснование действия физических упражнений, средства, формы, содержание. Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов: сердечно-сосудистой системы, миопии, нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях внутренних органов, неврозах, болезнях обмена веществ и др. Корректирующая гимнастика для глаз.

Понятие массажа. Виды массажа. Влияние на важнейшие системы организма. Цели, задачи, методы массажа. Основные технические приемы. Самомассаж.

## **ТЕМА 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (4 часа)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## **ТЕМА 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (4 часа).**

Олимпийские игры древней Греции. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.

Понятие спорта, его отличие от других занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Спорт в свободное время студента. Формирование спортивной культуры. Ценности спорта: уровень здоровья людей, их физическая подготовленность, физическое развитие,

спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки. Спорт как социальное и педагогическое явление.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **ТЕМА 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (4 часа).**

Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов.

Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы. Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство.

#### **ТЕМА 12. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом (4 часа).**

Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический и самоконтроль. Влияние двигательной активности на системы организма. Виды диагностики, цель и задачи. Методы оценки физического развития. Антропометрические показатели и стандарты. Метод индексов для оценки физического развития. Функциональная подготовленность, оценка. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям ЖЕЛ, по изменениям массы тела.

#### **ТЕМА 13. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) (6 часов).**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы, средства, контроль за эффективностью ППФП студентов в вузе. Особенности ППФП студентов по избранной специальности: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля.

#### **ТЕМА 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I часть (8 часов).**

Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **ТЕМА 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, II часть (8 часов).**

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей.

Физические упражнения как средство восстановления работоспособности и реабилитации. Офисная гимнастика.

### **ТЕМА 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов (4 часа)**

Контроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам.

## **5.2 Учебно-тематический план**

Заочная форма обучения / очно-заочная форма обучения

№ п/ п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая	Лекции	Пра ктич ески е заня тия	Заняти я в интера ктивны х формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	1/1	1/1	-	-	3/3	Устный опрос, онлайн- тестирование
2	<b>Тема 2.</b> Социально - биологические основы физической культуры, I часть	3	1 / 0,5	1 / 0,5	-	-	2 / 2,5	Устный опрос, онлайн- тестирование
3	<b>Тема 3.</b> Социально- биологические основы физической культуры, II часть	3	1 / 0,5	1 / 0,5	-	-	2 / 2,5	Устный опрос, онлайн- тестирование
4	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	-	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн- тестирование

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	<b>Тема 5.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	-	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
6	<b>Тема 6.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, I часть	4	-	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
7	<b>Тема 7.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, II часть	4	-	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
8	<b>Тема 8.</b> Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов	4	-	-	-	-	4	Устный опрос
9	<b>Тема 9.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2/-	-	2/-	-	2/4	Устный опрос, онлайн-тестирование
10	<b>Тема 10.</b> Спорт. Индивидуальный	4	-	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-

	выбор видов спорта или систем физических упражнений.							тестирование
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	<b>Тема 11.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	-	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
12	<b>Тема 12.</b> Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4	-	-	-	-	4	Устный опрос, онлайн-тестирование
13	<b>Тема 13.</b> Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	1/-	1/-	-	-	5/6	Устный опрос, онлайн-тестирование
14	<b>Тема 14.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I часть	8	1/-	-	1/-	-	7/8	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
15	<b>Тема 15.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, II часть	8	1/-	-	1/-	-	7/8	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
16	<b>Тема 16.</b> Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов	4	-	-	-	-	4	Устный опрос
<b>В целом по дисциплине</b>		<b>72</b>	<b>8/2</b>	<b>4/-</b>	<b>4/-</b>	<b>-</b>	<b>64 / 70</b>	Согласно учебному плану: -

### 5.3. Содержание практических и семинарских занятий

#### Заочная форма обучения

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
<b>Тема 9.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	Методико-практическое занятие
<b>Темы 14, 15.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра (I и II часть)	1. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Производственная гимнастика. 2. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. 3. Физические упражнения как средство восстановления работоспособности и реабилитации. Офисная гимнастика. Рекомендуемые источники: 8.1-8.7	Методико-практическое занятие

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

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

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 2.</b> Социально - биологические основы физической культуры, I часть	Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды	- работа с учебной, научной и справочной литературой;

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
		- онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 3.</b> Социально-биологические основы физической культуры, II часть	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основные понятия. Здоровье, его содержание, критерии. Образ жизни. Окружающая среда. Наследственность. Здравоохранение. Влияние основных групп факторов на заболевания человека. Режим труда и отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности. Гигиена. Закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Оздоровительная и лечебная физкультура. Организация и методика составления программ самостоятельных занятий. Особенности самоконтроля. Оценка воздействия и эффективности самостоятельных занятий	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 5.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 6.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, I часть	Принципы, средства, методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Формы занятий	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
	физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи	
<b>Тема 7.</b> Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания, II часть	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 8.</b> Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов	Понятие о физической реабилитации. Ее задачи, принципы, средства. ЛФК- понятие, физиологическое обоснование действия физических упражнений, средства, формы, содержание. Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов. Корригирующая гимнастика для глаз. Понятие массажа. Виды массажа. Влияние на важнейшие системы организма. Цели, задачи, методы массажа. Основные технические приемы. Самомассаж	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект
<b>Тема 9.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий.	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 10.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	Олимпийские игры древней Греции. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.	- работа с учебной, научной и справочной литературой;



Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
упражнений.	<p>Понятие спорта, его отличие от других занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Спорт в свободное время студента. Формирование спортивной культуры. Ценности спорта. Спорт как социальное и педагогическое явление. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	- онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 11.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики спортсменов. Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы. Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство</p>	<p>- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»</p>
<b>Тема 12.</b> Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	<p>Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический и самоконтроль. Влияние двигательной активности на системы организма. Виды диагностики, цель и задачи. Методы оценки физического развития. Антропометрические показатели и стандарты. Метод индексов для оценки физического развития. Функциональная подготовленность, оценка. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля.</p>	<p>- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»</p>

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
	Определение нагрузки по ЧСС, по частоте дыхания, по показателям ЖЕЛ, по изменениям массы тела	
<b>Тема 13.</b> Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППФП студентов по избранной специальности: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 14.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, I часть	Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 15.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, II часть	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. Физические упражнения как средство восстановления работоспособности и реабилитации. Офисная гимнастика	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - онлайн-курс «Физическая культура»
<b>Тема 16.</b> Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов	Контроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам	- работа с учебной, научной и справочной литературой; - конспект

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

*Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются:*

- по теоретическому разделу: регулярное посещение лекционных занятий, результаты онлайн-тестирования по темам;
- по методико-практическому разделу: 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.

## **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».

### **Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений**

Промежуточный контроль успеваемости студентов осуществляется по итогам оценки письменной работы, онлайн-тестирования и зачета в форме устных ответов на вопросы.

Темы письменных работ согласовываются с преподавателем.

#### ***Тематика письменных работ***

1. История возникновения и развития физического воспитания.
2. История олимпийских игр.
3. Спорт в современном мире.
4. Система физического воспитания в современной России.
5. История олимпийского движения и современный спорт.
6. Формирование физической культуры личности.
7. Принципы физической подготовки.
8. Спорт в жизни студенческой молодежи.
9. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
10. Воздействие физических упражнений на организм человека.
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Двигательная активность и здоровый образ жизни.
15. Основы методики физической подготовки.
16. Методы физического воспитания.
17. Общедидактические и специфические методы физической подготовки.
18. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
20. Методика формирования двигательных навыков.
21. Средства и методы совершенствования силы.
22. Средства и методы совершенствования быстроты.
23. Средства и методы совершенствования выносливости.
24. Средства и методы совершенствования гибкости.

25. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
26. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека.
27. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика, ушу, тайбо, хатха-йога, упражнения на выносливость, и др.).
28. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
29. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям).
30. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности.
31. Психофизиологические особенности труда студентов.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура).
34. Применение “малых” форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
35. Общая и специальная физическая подготовка.
36. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования.
37. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями.
39. Особенности занятий физической культуры у женщин.
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
41. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.
42. Основы методики тренировки в избранном виде спорта.
43. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

### ***Примерный перечень вопросов к зачету***

1. Костная система человека.
2. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности.
3. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)
4. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
5. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
6. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
7. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
8. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.

9. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
10. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
11. Формирование двигательного навыка.
12. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
13. Определение понятия «двигательная активность».
14. Работа желез внутренней секреции, регуляция нервной системы при занятиях физическими упражнениями.
15. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
16. Определение понятия «физическое развитие».
17. Единая спортивная классификация. Цели и общая характеристика спортивной классификации.
18. Средства физической культуры.
19. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
20. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат.
21. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
22. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
23. Пищеварительная и выделительная системы.
24. Факторы, определяющие здоровье человека
25. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
26. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики).
27. Воспитание быстроты.
28. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
29. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.
30. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
31. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования).
32. Гипокинезия и гиподинамия (определение и характеристики).
33. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.
34. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
35. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
36. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
37. Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики).

38. Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
39. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.
40. Основные задачи лечебной физической культуры.
41. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
42. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)
43. Основные понятия о спортивной деятельности.
44. Общие основы обучения движениям.
45. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)
46. Факторы, определяющие здоровье человека.
47. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
48. Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта)
49. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
50. Методический принцип доступности.
51. Воспитание выносливости.
52. Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
53. Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).
54. Основные приёмы массажа (назвать и дать характеристики).
55. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
56. Воспитание гибкости.
57. Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
58. Задачи физической реабилитации человека.
59. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
60. Воспитание силы (основные принципы, методические основы)
61. Методические принципы сознательности и активности в тренировочной деятельности.
62. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
63. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов.
64. Факторы, определяющие здоровье человека.
65. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
66. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация)
67. Примеры повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
68. Методы диагностики состояния здоровья человека.
69. Воспитание быстроты (методы, средства, организация занятий)
70. Виды подготовок спортсмена (назвать и дать характеристику).
71. Изменения в дыхательной системе под влиянием занятий физическими упражнениями.

72. Ключевые понятия физической культуры: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство.
73. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студентов.
74. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему человека.
75. Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).
76. Особенности профессиональной деятельности экономиста (физические, психофизические, физиологические условия труда).
77. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
78. Мотивация профессиональной деятельности.
79. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
80. Основные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения физической активности.
81. Выносливость и её виды. Методы воспитания выносливости.
82. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту финансово-экономического университета.
83. Понятие о профессиональной усталости.
84. Воспитание физических качеств.
85. Форма и условия труда экономиста.
86. Основные средства физического воспитания.
87. Циклические и ациклические упражнения.
88. Воспитание ловкости (виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением ловкости).

## **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 / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ЭБС: book.ru: URL: <https://book.ru/book/936274> (дата обращения: 17.05.2021). — Текст : электронный.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ЭБС: book.ru : URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 17.05.2021). — Текст : электронный. -То же: 2013.-текст непосредственный.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ЭБС Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 17.05.2021). -текст электронный.
4. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 424 с. —. ЭБС: book.ru — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 17.05.2021). — Текст : электронный.

### **Дополнительная**

5. Сухоцкий И.В. Лекции по дисциплине "Физическая культура". – Москва, 2013. – 128 с. – Только в электронном виде. - Режим доступа: [http://lp-library/Book/TRUDY\\_FA/Suhotsky.pdf](http://lp-library/Book/TRUDY_FA/Suhotsky.pdf).
6. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов в вузах = Theoretical and metodical bases of physical training of studets of higher education institutions: Учебное пособие / П.В. Галочкин [и др.]; Финуниверситет, Каф. "Физическое воспитание-1" - Москва: Финуниверситет, 2016 - 115 с. - Доступ из локальной сети Финуниверситета (чтение) .— Режим доступа: [URL:http://elib.fa.ru/rbook/galochkin.pdf](http://elib.fa.ru/rbook/galochkin.pdf)
7. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — —ЭБС Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 17.05.2021). – то же: 2014.- текст непосредственный.

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
2. Образовательный портал Финуниверситета [www.portal.ufrf.ru](http://www.portal.ufrf.ru)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>



7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru.ru/>

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

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

## **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 дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.