

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

Уфимский филиал Финуниверситета  
Кафедра «Философия, история и право»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Уфимского филиала



Р.М. Сафуанов

«01» сентября 2021 г.

**Физическая культура и спорт**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлениям подготовки

40.03.01 Юриспруденция,

образовательная программа «Юриспруденция»

(Экономическое право)

09.03.03 Прикладная информатика

образовательная программа "Прикладная информатика"

(ИТ- сервисы и технологии обработки данных в экономике)

Рекомендовано Ученым советом филиала  
(протокол № 39 от «27» августа 2021г.)

Одобрено кафедрой «Философия, история и право»  
(протокол № 1 от «27» августа 2021г.)

**Уфа 2021**

## Содержание

Наименования разделов	стр.
1.Наименование дисциплины	3
2.Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
3.Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторных (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	5
5.Содержание дисциплины, структурированной по темам(разделам)дисциплины, с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	6
5.1 Содержание дисциплины	6
5.2 Учебно-тематический план	9
5.3 Содержание семинаров, практических занятий	13
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	19
6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	24
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	25
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	28
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины	28
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	28
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	29
11.1Комплект лицензионного программного обеспечения	29
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	29
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации	29
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	29

## Разделы рабочей программы дисциплины

### 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

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, образовательная программа «Юриспруденция» (Экономическое право)

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (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, профилактики 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.
--	--	--	---

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, образовательная программа "Прикладная информатика"(ИТ- сервисы и технологии обработки данных в экономике)

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с компетенциями / индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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, профилактики 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 помощи при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	--	--

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к общегуманитарному циклу обязательной части образовательной программы «Прикладная информатика» (ИТ-сервисы и технологии обработки данных в экономике и финансах) по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, образовательной программы «Юриспруденция» (Экономическое право) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

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

Таблица 1

Очная форма обучения

Вид учебной работы по дисциплине	Юриспруденция Семестр 1	Прикладная информатика Семестр 1
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 з.е 72 час.	2 з.е 72 час.
<b>Контактная работа - Аудиторные занятия</b>	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	70	70
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
Вид текущего контроля	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

Заочная форма обучения

Вид учебной работы по дисциплине	Юриспруденция Семестр 1	Прикладная информатика Семестр 1
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 з.е 72 час	2 з.е 72 час
<b>Контактная работа – Аудиторные занятия</b>	2	8
<i>Лекции</i>	2	4
<i>Семинары, практические занятия</i>	-	4
<b>Самостоятельная работа</b>	70	64
Вид текущего контроля	-	-

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

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

### **5.1. Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Вводное организационно- методическое занятие со студентами первого курса.**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Профилактика случаев травматизма. Страховка на занятиях по физической культуре. Оказание первой помощи при травмах.

#### **Тема 2. История физической культуры и Олимпийских игр.**

История Олимпийских игр. Олимпийские игры древней Греции. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Исторические предпосылки для развития различных видов спорта.

#### **Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей при занятиях физическими упражнениями.**

Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей при занятиях волейболом: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Методы развития силы: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.

#### **Тема 4. Базовые навыки при занятиях физическими упражнениями.**

Физиологическое воздействие базовых упражнений на организм занимающегося, их значение в функциональной подготовке студентов. Особенности техники выполнения прыжковых упражнений, приседаний, отжиманий, подтягиваний. Ознакомление с тренажерными устройствами. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

#### **Тема 5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом**

Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.

### **Тема 7. Общая физическая (ОФП) системе физического воспитания.**

Общая физическая подготовка. Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры. 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. Специальная физическая подготовка.**

Совершенствование техники выполнения упражнений в тренировке.

Развитие силы, силовой выносливости, скоростно- силовых качеств, межмышечной координации, гибкости.

### **Тема 9. Основы теории физической культуры и спорта.**

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 10. Применение средств и методов занятий для направленного развития отдельных физических качеств.**

Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

### **Тема 11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений для повышения эффективности тренировок.

### **Тема 12. Коррекция веса и пропорций тела средствами занятий физическими упражнениями.**



Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.

### **Тема 13. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья.**

Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170).

Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

### **Тема 14. Самоконтроль при занятиях физической культурой.**

Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.

### **Тема 15. Техническая подготовка.**

Понятие ТП, ее цели и задачи. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений во всех видах спорта. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.

### **Тема 16. Специальная физическая подготовка.**

Совершенствование техники выполнения упражнений в тренировке. Развитие силы, силовой выносливости, скоростно- силовых качеств, межмышечной координации, гибкости.

### **Тема 17. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.**

Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. Физические упражнения- как средство восстановления работоспособности и реабилитации.



## 5.2. Учебно-тематический план

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, образовательная программа «Юриспруденция» (Экономическое право). Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, образовательная программа "Прикладная информатика" (ИТ- сервисы и технологии обработки данных в экономике)

Таблица 2

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа		Семинары, практические занятия		
			Общая	Лекции			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вводное организационно-методическое занятие со студентами первого курса.	1	1	1	-	-	-
2	История физической культуры и Олимпийских игр	1	1	1	-	-	-
3	Средства и методы развития физических способностей при занятиях физическими упражнениями	2	2	-	2	-	-
4	Базовые навыки при занятиях физическими упражнениями	4	4	-	4	-	-
5	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	-	2	-	-
6	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической	2	2	-	2	-	-

	культурой и спортом						
7	Общая физическая подготовка (ОФП) системе физического воспитания	14	14	-	14	-	-
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	-	2	-	-
9	Основы теории физической культуры и спорта	2	2	-	2	-	-
10	Применение средств и методов занятий для направленного развития отдельных физических качеств	2	2	-	2	-	-
11	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	4	-	4	-	-
12	Коррекция веса и пропорций тела средствами занятий физическими упражнениями	6	6	-	6	-	-
13	Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	4	4	-	4	-	-
14	Самоконтроль при занятиях физической культурой	6	6	-	6	-	-
15	Техническая подготовка	6	6	-	6	-	-
16	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6	6	-	6	-	-

17	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	6	-	6	-	-
	В целом по дисциплине	72	72	2	70	-	

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа		Семинары, практические занятия		
			Общая	Лекции			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вводное организационно- методическое занятие со студентами первого курса	4/4	4/4	1/1	-	3/3	-
2	История физической культуры и Олимпийских игр	2/2	2/2	-/1	-	2/1	-
3	Средства и методы развития физических способностей при занятиях физическими упражнениями	2/2	2/2	-	-	2/2	-
4	Базовые навыки при занятиях физическими упражнениями	6/6	6/6	-	-	6/6	-
5	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4/4	4/4	-	-	4/4	-
6	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической	4/4	4/4	-	-	4/4	-

	культурой и спортом						
7	Общая физическая подготовка (ОФП) в системе физического воспитания.	8/8	8/8	1/2	-/4	7/2	-
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	4/4	4/4	-	-	4/4	-
9	Основы теории физической культуры и спорта	3/3	3/3	-	-	3/3	-
10	Применение средств и методов занятий для направленного развития отдельных физических качеств	6/6	6/6	-	-	6/6	-
11	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4/4	4/4	-	-	4/4	-
12	Коррекция веса и пропорций тела средствами занятий физическими упражнениями	4/4	4/4	-	-	4/4	-
13	Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	4/4	4/4	-	-	4/4	-
14	Самоконтроль при занятиях физической культурой	4/4	4/4	-	-	4/4	-
15	Техническая подготовка	3/3	3/3	-	-	3/3	-
16	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6/6	6/6	-	-	6/6	-

17	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4/4	4/4	-	-	4/4	-
18	В целом по дисциплине	72/72	72/72	2/4	-/4	70/64	

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

#### Очная форма обучения

Таблица 3

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
Тема 3. Средства и методы развития физических способностей при занятиях физическими упражнениями	Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей при занятиях волейболом: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Методы развития силы: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. <b>Рекомендуемые источники из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b>	Учебно-тренировочное занятие
Тема 4. Базовые навыки при занятиях физическими упражнениями	Физиологическое воздействие базовых упражнений на организм занимающегося, их значение в функциональной подготовке студентов. Особенности техники выполнения прыжковых упражнений, приседаний, отжиманий, подтягиваний. Ознакомление с тренажерными устройствами. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. <b>Рекомендуемые источники из раздела 8: 1-3</b>	Учебно-тренировочное занятие

	<b>из раздела 9: 1,2</b>	
Тема 5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. <b>Рекомендуемые источники</b> <b>из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b>	Учебно-тренировочное занятие
Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом. <b>Рекомендуемые источники</b> <b>из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b>	Учебно-тренировочное занятие
Тема 7 Общая физическая подготовка (ОФП) в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка. Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры. 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. <b>Рекомендуемые источники</b> <b>из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b>	Учебно-тренировочное занятие
Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП)	Совершенствование техники выполнения упражнений в тренировке. Развитие силы, силовой выносливости, скоростно- силовых качеств, межмышечной координации, гибкости. <b>Рекомендуемые источники</b> <b>из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b>	Учебно-тренировочное занятие

Тема 9. Основы теории физической культуры и спорта	<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: 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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники</b>  <b>из раздела 8: 1-3</b>  <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	Учебно-тренировочное занятие
Тема 10. Применение средств и методов занятий для направленного развития отдельных физических качеств	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.</p> <p><b>Рекомендуемые источники</b>  <b>из раздела 8: 1-3</b>  <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	Учебно-тренировочное занятие
Тема 11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные</p>	Учебно-тренировочное занятие



	<p>принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений для повышения эффективности тренировок.</p> <p><b>Рекомендуемые источники</b>  <b>из раздела 8: 1-3</b>  <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	
<p>Тема 12.</p> <p>Коррекция веса и пропорций тела средствами занятий физическими упражнениями</p>	<p>Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.</p> <p><b>Рекомендуемые источники</b>  <b>из раздела 8: 1-3</b>  <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 13. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья</p>	<p>Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).</p> <p><b>Рекомендуемые источники</b>  <b>из раздела 8: 1-3</b>  <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 14.</p> <p>Самоконтроль при занятиях физической культурой</p>	<p>Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.</p> <p><b>Рекомендуемые источники</b>  <b>из раздела 8: 1-3</b>  <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>

<p>Тема 15. Техническая подготовка</p>	<p>Понятие ТП, ее цели и задачи. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений во всех видах спорта. Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования. <b>Рекомендуемые источники</b> <b>из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</p>	<p>Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. Физические упражнения- как средство восстановления работоспособности и реабилитации. <b>Рекомендуемые источники</b> <b>из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Тема 17. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>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. <b>Рекомендуемые источники</b> <b>из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b></p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, образовательная программа "Прикладная информатика" (ИТ- сервисы и технологии обработки данных в экономике)

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
Тема 7 Общая физическая подготовка (ОФП) в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка. Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры. 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. <b>Рекомендуемые источники из раздела 8: 1-3</b> <b>из раздела 9: 1,2</b>	

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

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

Формы внеаудиторной самостоятельной работы для студентов очной формы обучения, по учебному плану не предусмотрены.

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, образовательная программа «Юриспруденция» (Экономическое право). Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, образовательная программа "Прикладная информатика" (ИТ- сервисы и технологии обработки данных в экономике)

Таблица 4

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>
Тема 1. Вводное организационно- методическое занятие со студентами первого курса.	Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Профилактика случаев травматизма. Страховка на занятиях по физической культуре. Оказание первой помощи при травмах.	Работа с основной и дополнительной литературой
Тема 2. История физической культуры и Олимпийских игр	История Олимпийских игр. Олимпийские игры древней Греции. Современное Олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Исторические предпосылки для развития различных видов спорта.	Работа с основной и дополнительной литературой
Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей при занятиях физическими упражнениями	Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей при занятиях волейболом: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения. Методы развития силы: повторный метод, метод предельных усилий, метод максимальных усилий, метод динамических усилий,	Работа с основной и дополнительной литературой

	<p>изометрический метод, круговая тренировка. Особенности техники выполнения упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.</p>	
<p>Тема 4. Базовые навыки при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Физиологическое воздействие базовых упражнений на организм занимающегося, их значение в функциональной подготовке студентов. Особенности техники выполнения прыжковых упражнений, приседаний, отжиманий, подтягиваний. Ознакомление с тренажерными устройствами.</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>
<p>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>
<p>Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>
<p>Тема 7. Общая физическая (ОФП) в системе физического воспитания.</p>	<p>Общая физическая подготовка. Понятие ОФП, ее цели и задачи. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие средствами физической культуры. Специальная физическая</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>

	<p>подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.</p> <p>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.</p>	
<p>Тема 8.</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений в тренировке. Развитие силы, силовой выносливости, скоростно- силовых качеств, межмышечной координации, гибкости.</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>
<p>Тема 9.</p> <p>Основы теории физической культуры и спорта.</p>	<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: уровень здоровья людей, их физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организа-</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>

	<p>ционные, 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.</p>	
<p>Тема 10. Применение средств и методов занятий для направленного развития отдельных физических качеств</p>	<p>Определение индивидуальных особенностей физического развития, телосложения и пропорций тела. Постановка конкретных целей и задач, подбор средств и методов развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Построение индивидуального плана учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>
<p>Тема 11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Определение цели и задач самостоятельных занятий. Стратегия построения занятий. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Основные принципы оптимизации выбора тренировочных средств и методов. Методические приемы, используемые при выполнении упражнений для повышения эффективности тренировок.</p>	<p>Работа с основной и дополнительной литературой</p>



Тема 12. Коррекция веса и пропорций тела средствами занятий физическими упражнениями	Классификация типов телосложения, расчет оптимальной массы тела. Методики тренировок для уменьшения массы тела, увеличения мышечной массы, коррекции фигуры и объемов отдельных частей тела. Комплекс упражнений для улучшения осанки.	Работа с основной и дополнительной литературой
Тема 13. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса). Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест РWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).	Работа с основной и дополнительной литературой
Тема 14. Самоконтроль при занятиях физической культурой	Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.	Работа с основной и дополнительной литературой
Тема 15. Техническая подготовка	Понятие ТП, ее цели и задачи. Обучение технике выполнения базовых элементов и упражнений во всех видах спорта.	Работа с основной и дополнительной литературой

	Совершенствование технического мастерства. Индивидуальные особенности спортивной техники, их учет на этапах обучения и технического совершенствования.	
Тема 16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Производственная физическая культура. Цель и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей. Физические упражнения, как средство восстановления работоспособности и реабилитации.	Работа с основной и дополнительной литературой

## 6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 2)

Текущий контроль по дисциплине "Физическая культура и спорт" по учебному плану не предусмотрен.

**Перечень вопросов для подготовки к дискуссии, проводимой в ходе семинара, перечень заданий для участия в командной работе по подготовке коллективного проекта.**

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития
5. Ловкость (координация) и методика ее развития
6. Гибкость и методика ее развития
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента
8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента

**Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта**

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

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

Промежуточный контроль успеваемости студентов, по медицинским показаниям освобожденных от сдачи зачетных нормативов или полностью освобожденных от практических занятий, осуществляется по итогам регулярного посещения аудиторных занятий, участия в дискуссиях, проводимых в ходе семинарских занятий.

### **Вопросы для подготовки 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. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.

## 7.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций. 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 (количество раз)	100	75	50	40	30	100	75	50	40	30
2.	Отжимания в упоре лёжа на полу (количество раз)	40	35	30	25	15	-	-	-	-	-
2.1	Отжимания в упоре на коленях (количество раз)	-	-	-	-	-	25	20	15	10	5
3.	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (количество раз)	60	50	40	30	25	60	50	40	30	25

### Нормативы контроля физической подготовленности студентов

#### *Юноши*

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
2.	Выпрыгивание вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (количество раз за 30 сек)	20	25	30
3.	Упор присев-упор лежа (количество раз за 30 сек)	30	35	40
4.	Одновременное поднимание туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (количество 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 (количество раз)	8	10	12
2.	Выпрыгивание вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (количество раз за 30 сек)	15	20	25
3.	Упор присев-упор лежа (количество раз за 30 сек)	20	25	30

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (количество 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 контроля функциональной подготовленности студентов

№	Функциональные пробы, тесты	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		3	4	5	3	4	5
1.	ЧСС в покое, уд/мин	> 69	69-67	< 66	> 71	71-69	< 68
2.	АД систолическое, мм рт. ст.			124-104			124-103
3.	АД диастолическое, мм рт. ст			80-61			81-63
4.	Гипоксическая проба Штанге, с	< 62	62-70	> 70	< 60	60-67	> 67
5.	Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед.	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0
6.	PWC 170 кгм/кг мин	< 13,8	13,8-15,5	> 15,5	< 10,5	10,5-12,6	> 12,6

### Критерии оценивания.

Критерий оценки	Максимальное распределение баллов уровней оценки компетенций (в баллах)		
	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Работа в семестре	9	25	40
Результат сдачи контрольных нормативов	60	60	60
Итого:	69	85	100

Критерии	Влияние на итоговую оценку
Непосещение лекций	Понижение на 1 -5 баллов
Нерегулярность посещения практических занятий	
Посещение других секций дополнительно	Повышение на 1 -5 баллов
Участие в соревнованиях	
Выполнение спортивных разрядов	

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

### **Основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/473770>

### **Дополнительная литература:**

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/473836>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/474341>

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

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

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

Наименование методических материалов для обучающихся	Год утверждения	Местонахождение материала (ссылка на ИОП, информационный стенд кафедры/филиала, др.)
Методические указания к лекциям	2021	<a href="http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx">http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx</a>
Методические указания к практическим занятиям	2021	<a href="http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx">http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx</a>
Методические указания самостоятельной работе	2021	<a href="http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx">http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx</a>
Методические указания к контрольной работе	2021	<a href="http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx">http://www.fa.ru/fil/ufa/about/ums/Pages/info.aspx</a>

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень**

**необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

**11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:**

Продукты компании Microsoft, включая ОС Windows и Office.

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

Электронное периодическое издание Справочная Правовая Система Консультант Бюджетные организации: версия Проф.

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

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не используются.

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

Лекционные и семинарские занятия проводятся в учебной аудитории для проведения всех видов занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Практические занятия проводятся в спортивном комплексе, оснащенном всем необходимым оборудованием и инвентарем.