

Документ Аккредитованное образовательное частное учреждение высшего образования  
 Информация о владельце «Московский финансово-юридический университет МФЮА»  
 ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 04.03.2022 19:59:04  
 Уникальный программный ключ:  
 Рассмотрено и одобрено на заседании  
 учебно-методического совета

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор

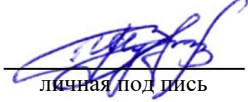
 Е.Г. Калинин

личная подпись      инициалы, фамилия

« 25 » \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 2019 г.

Протокол № 10 от 25.06.2019

Председатель совета



личная подпись

В.В. Шутенко

инициалы, фамилия

канд. экон. наук Попова Екатерина Игоревна

(уч. звание, степень, Ф И О авторов программы)

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность): 38.03.01 Экономика

(код , наименование без кавычек)

ОПОП: Финансы и кредит

(наименование)

Форма освоения ОПОП: очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Общая трудоемкость: 2 (з.е.)

Всего учебных часов: 72 (ак. час.)

| Формы промежуточной аттестации | СЕМЕСТР |              |         |
|--------------------------------|---------|--------------|---------|
|                                | очная   | очно-заочная | заочная |
| Зачет                          | 1       | 1            | 1       |

Москва 2019 г.

Год начала под готовки студентов - 2019

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Цель освоения дисциплины | формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности (профессиональной, социальной и т. д.).  |
| Задачи дисциплины        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.</li> </ul> |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

|   |  |
|---|--|
| Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины | Дисциплина базируется на знаниях, полученных в процессе получения среднего общего образования (среднего профессионального образования) |
| Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее           | Государственная итоговая аттестация  |

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины. Степень сформированности компетенций

| Компетенции/ЗУВ  | Планируемые результаты обучения  | Критерии оценивания   | ФОС  |
|--|--|---|------|
| ОК8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |   |      |
| Знать  | Базовые термины и понятия физической культуры. Ценности физической культуры и спорта. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Знает базовые термины и понятия физической культуры. Ценности физической культуры и спорта. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | Тест |

|         |   |   |                     |
|---------|---|---|---------------------|
| Уметь   | <p>Раскрывать понятия и термины физической культуры.</p> <p>Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках. Придерживаться здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда.</p>  | <p>Умеет раскрывать понятия и термины физической культуры.</p> <p>Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках. Придерживаться здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда</p>   | Выполнение реферата |
| Владеть | <p>Понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры. Навыками ведения здорового образа жизни.</p> <p>Методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Средствами и методами воспитания физических (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость) и волевых (целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность) качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Владеет понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры.</p> <p>Навыками ведения здорового образа жизни. Методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Средствами и методами воспитания физических (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость) и волевых (целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность) качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | Презентация         |

#### 4.

### Структура и содержание дисциплины

#### Тематический план дисциплины

| №  | Название темы   | Содержание   | Литература   | Формируемые компетенции           |
|----|---|--|--|-----------------------------------|
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Физическая культура личности.</p> <p>Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> | <p>8.1.1,</p> <p>8.1.2,</p> <p>8.1.3</p> <p>8.2.1</p> <p>8.2.2</p> | <p>ОК8 Знать</p> <p>ОК8 Уметь</p> |

|    |   |  |   |                                       |
|----|---|--|---|---------------------------------------|
| 2. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.                | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. | 8.1.1,<br>8.1.2,<br>8.1.3<br>8.2.1<br>8.2.2 | ОК8 Знать<br>ОК8 Уметь<br>ОК8 Владеть |
| 3. | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.  | 8.1.1,<br>8.1.2,<br>8.1.3<br>8.2.1<br>8.2.2 | ОК8 Знать<br>ОК8 Уметь                |
| 4. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.                     | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.  | 8.1.1,<br>8.1.2,<br>8.1.3<br>8.2.1<br>8.2.2 | ОК8 Знать<br>ОК8 Уметь<br>ОК8 Владеть |
| 5. | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.  | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.   | 8.1.1,<br>8.1.2,<br>8.1.3<br>8.2.1<br>8.2.2 | ОК8 Знать<br>ОК8 Владеть<br>ОК8 Уметь |

|    |                                   |  |   |                                       |
|----|-----------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| 6. | Современное олимпийское движение. | Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. | 8.1.1,<br>8.1.2,<br>8.1.3<br>8.2.1<br>8.2.2 | OK8 Знать<br>OK8 Уметь<br>OK8 Владеть |
|----|-----------------------------------|--|---|---------------------------------------|

### Распределение бюджета времени по видам занятий с учетом формы обучения

| №     | Контактная работа        |              |         | Аудиторные учебные занятия |              |         |                     |              |         |                      |              |         | Самостоятельная работа |              |         |
|-------|--------------------------|--------------|---------|----------------------------|--------------|---------|---------------------|--------------|---------|----------------------|--------------|---------|------------------------|--------------|---------|
|       |                          |              |         | занятия лекционного типа   |              |         | лабораторные работы |              |         | практические занятия |              |         |                        |              |         |
|       | очная                    | очно-заочная | заочная | очная                      | очно-заочная | заочная | очная               | очно-заочная | заочная | очная                | очно-заочная | заочная | очная                  | очно-заочная | заочная |
| 1.    | 4                        | 2            | 2       | 2                          | 0            | 2       | 0                   | 0            | 0       | 2                    | 2            | 0       | 4                      | 8            | 10      |
| 2.    | 4                        | 2            | 2       | 2                          | 0            | 2       | 0                   | 0            | 0       | 2                    | 2            | 0       | 6                      | 10           | 12      |
| 3.    | 8                        | 2            | 0       | 4                          | 0            | 0       | 0                   | 0            | 0       | 4                    | 2            | 0       | 6                      | 10           | 10      |
| 4.    | 8                        | 2            | 0       | 4                          | 0            | 0       | 0                   | 0            | 0       | 4                    | 2            | 0       | 6                      | 10           | 10      |
| 5.    | 6                        | 2            | 0       | 4                          | 0            | 0       | 0                   | 0            | 0       | 2                    | 2            | 0       | 6                      | 10           | 10      |
| 6.    | 4                        | 0            | 0       | 2                          | 0            | 0       | 0                   | 0            | 0       | 2                    | 0            | 0       | 4                      | 8            | 10      |
|       | Промежуточная аттестация |              |         |                            |              |         |                     |              |         |                      |              |         |                        |              |         |
|       | 2                        | 2            | 2       | 0                          | 0            | 0       | 0                   | 0            | 0       | 0                    | 0            | 0       | 4                      | 4            | 4       |
| Итого | 36                       | 12           | 6       | 18                         | 0            | 4       | 0                   | 0            | 0       | 16                   | 10           | 0       | 36                     | 60           | 66      |

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо посетить все виды занятий, предусмотренные рабочей программой дисциплины и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть содержание тем дисциплины; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины. Ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально техническим обеспечением дисциплины.

#### Работа на лекции

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях студенты получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками.

Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

### Практические занятия

Подготовку к практическому занятию следует начинать с ознакомления с лекционным материалом, с изучения плана практических занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. Владение понятийным аппаратом изучаемого курса является необходимым, поэтому готовясь к практическим занятиям, студенту следует активно пользоваться справочной литературой: энциклопедиями, словарями и др. В ходе проведения практических занятий, материал, излагаемый на лекциях, закрепляется, расширяется и дополняется при подготовке сообщений, рефератов, выполнении тестовых работ. Степень освоения каждой темы определяется преподавателем в ходе обсуждения ответов студентов.

### Самостоятельная работа

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих студентов к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитии им привычки к направленному интеллектуальному труду. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. Изучение литературы следует начинать с освоения соответствующих разделов дисциплины в учебниках, затем ознакомиться с монографиями или статьями по той тематике, которую изучает студент, и после этого – с брошюрами и статьями, содержащими материал, дающий углубленное представление о тех или иных аспектах рассматриваемой проблемы. Для расширения знаний по дисциплине студенту необходимо использовать Интернет-ресурсы и специализированные базы данных: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

### Подготовка к сессии

Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. При подготовке к сессии студенту следует так организовать учебную работу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы и защищены все практические работы. Основное в подготовке к сессии – это повторение всего материала курса, по которому необходимо пройти аттестацию. При подготовке к сессии следует весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнения работы.

## **6. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины**

Технология оценивания компетенций фондами оценочных средств: формирование критериев оценивания компетенций;

- ознакомление обучающихся в ЭИОС с критериями оценивания конкретных типов оценочных средств;
- оценивание компетенций студентов с помощью оценочных средств программы практики - защита отчета по практике в форме собеседования;
- публикация результатов освоения ОПОП в личном кабинете в ЭИОС обучающегося;

### **Тест для формирования «Знать» компетенции ОК8**

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

*Варианты ответов:*

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2.

Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

*Варианты ответов:*

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное

#### 4. Смешанное

##### Вопрос №3.

Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

*Варианты ответов:*

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

##### Вопрос №4.

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

*Тип ответа:* Многие из многих

*Варианты ответов:*

1. общая физическая подготовка
2. специальная физическая подготовка
3. ежедневные физические тренировки

##### Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

*Тип ответа:* Многие из многих

*Варианты ответов:*

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

##### Вопрос №6.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

*Тип ответа:* Многие из многих

*Варианты ответов:*

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

##### Вопрос №7.

Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:

*Варианты ответов:*

1. По 8 игроков
2. По 5 игроков
3. По 6 игроков

##### Вопрос №8.

Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения:

*Варианты ответов:*

1. Лордоз
2. Осанка
3. Кифоз

##### Вопрос №9.

Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

*Варианты ответов:*

1. Гимнастическая перекладина
2. Гимнастический козел
3. Гимнастическая скакалка

Вопрос №10.

Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

*Варианты ответов:*

1. Углеводы
2. Жиры
3. Витамины
4. Продукты повышенной биологической ценности

Вопрос №11.

Выберите правильное формирование закона равновесия:

*Варианты ответов:*

1. Приход и затрат энергии
2. Приход энергии
3. Затраты энергии
4. Баланс энергии

Вопрос №12.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

*Варианты ответов:*

1. 15-16 лет
2. 10-12 лет
3. 7-9 лет

Вопрос №13.

Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

*Варианты ответов:*

1. Все желающие
2. Состоятельные греки
3. Женщины

Вопрос №14.

Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

*Варианты ответов:*

1. Древний Египет
2. Древняя Греция
3. Китай

Вопрос №15.

При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

*Варианты ответов:*

1. Шпагат
2. Ходьба
3. Метание

Вопрос №16.

Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

*Варианты ответов:*



1. Сознание
2. Трудолюбие
3. Активность
4. Доступность

Вопрос №17.

Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

*Варианты ответов:*

1. наклоном головы
2. работой рук
3. постановкой стопы на дорожку

Вопрос №18.

Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

*Варианты ответов:*

1. Гибкость
2. Скоростная
3. Общая выносливость

Вопрос №19.

Физические упражнения — это....

*Варианты ответов:*

1. Занятия спортом
2. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
3. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
4. Выполнение упражнений с максимальным усилием

Вопрос №20.

Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

*Варианты ответов:*

1. стартование, разгон, финиширование; старт
2. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. набор скорости, финиш
4. стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

Вопрос №21.

Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

*Варианты ответов:*

1. Выс
2. Мах
3. Упор

Вопрос №22.

При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...

*Варианты ответов:*

1. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
2. Овощи, фрукты, молоко
3. Сахар, крупы, картофель

Вопрос №23.

Укажите физические способности человека ...

*Варианты ответов:*

1. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
2. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
3. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

Вопрос №24.

Укажите, какими частями кисти выполняют передачи, ведения, броски мяча:

*Варианты ответов:*

1. Средней частью ладони
2. Пальцами
3. Средней частью ладони и пальцами
4. Ладонями

Вопрос №25.

Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта»:

*Варианты ответов:*

1. легкая атлетика
2. художественная атлетика
3. плавание
4. спортивная гимнастика

Вопрос №26.

Что такое физическое развитие?

*Варианты ответов:*

1. это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни
2. это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
3. это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

Вопрос №27.

Укажите упражнения, относящиеся к акробатическим:

*Варианты ответов:*

1. перекид вперед
2. гимнастический козел
3. опорный прыжок
4. вис на перекладине

Вопрос №28.

Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

*Варианты ответов:*

1. марафонский бег
2. кроссовый бег
3. бег с препятствиями

Вопрос №29.

Дайте определение термина «гигиена»:

*Варианты ответов:*

1. наука о чистоте
2. наука о активный отдых
3. наука о здоровье
4. наука о закалки

Вопрос №30.

В честь какого бога проводились античные Олимпийские игры:

*Варианты ответов:*

1. Аполлона — бога света, музыки и поэзии

2. Зевса — повелителя богов и людей
3. Посейдона — богов морей
4. Диониса — бога вина и виноделия

Вопрос №31.

Назовите год, который считают датой проведения первых Олимпийских игр Древней Греции:

*Варианты ответов:*

1. 200 г. н.э.
2. 776 г. до н.э.
3. 1050 г. до н.э.
4. 135 г. до н.э.

Вопрос №32.

Назовите наиболее экономный и скоростной способ плавания:

*Варианты ответов:*

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3. Баттерфляй
4. Брасс

Вопрос №33.

Назовите год создания игры в волейбол:

*Варианты ответов:*

1. 1885 г.
2. 1910 г.
3. 1895 г.
4. 1875 г.

Вопрос №34.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

*Варианты ответов:*

1. 11-12 лет
2. 16-18 лет
3. 13-15 лет

Вопрос №35.

При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...

*Варианты ответов:*

1. Жировой компонент
2. Белковый компонент
3. Углеводный компонент
4. Водородный компонент

Вопрос №36.

Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

*Варианты ответов:*

1. Римский император Феодосий I
2. Пьер де Фреды, барон де Кубертен
3. Философ-мыслитель древности Аристотель
4. Хуан Антонио Самаранч

Вопрос №37.

Укажите название перемещения инертной массы приборов в пространстве:

*Варианты ответов:*

1. метание
2. барьерный бег
3. прыжки

Вопрос №38.

Обязательно футбольная площадка должно иметь травяной покров?

*Варианты ответов:*

1. да
2. желательно
3. нет, но площадка должна ровный и без ям

Вопрос №39.

Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

*Варианты ответов:*

1. Не может
2. Может
3. Может только у угла теннисного стола

Вопрос №40.

Как называется увеличение скорости после старта?

*Варианты ответов:*

1. старт
2. стартовый бег
3. ускорение

### **Критерии оценки выполнения задания**

| Оценка              | Критерии оценивания  |
|---------------------|--|
| Неудовлетворительно | от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий   |
| Удовлетворительно   | от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий  |
| Хорошо              | от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий  |
| Отлично             | от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий |

### **Выполнение реферата для формирования «Уметь» компетенции ОК8**

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
7. Формирование двигательных умений и навыков.
8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
9. Основы спортивной тренировки.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
13. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
15. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

## 17. Организация физического воспитания.

### Критерии оценки выполнения задания

| Оценка              | Критерии оценивания  |
|---------------------|--|
| Неудовлетворительно | Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в реферате  |
| Удовлетворительно   | Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа                  |
| Хорошо              | Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области   |
| Отлично             | Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, при разработке реферата использовано не менее 5-8 научных источников. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме |

### Презентация для формирования «Владеть» компетенции ОК8

1. Социальная значимость физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
6. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
10. Взаимосвязь физической культуры студента и его образа жизни.
11. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
13. Новые и нетрадиционные виды спорта.
14. Оздоровительная аэробика и её основные виды.
15. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
16. Спортивный и оздоровительный туризм.

## Критерии оценки выполнения задания

| Оценка              | Критерии оценивания  |
|---------------------|--|
| Неудовлетворительно | В презентации не раскрыто содержание представляемой темы; имеются фактические (содержательные), орфографические и стилистические ошибки. Не представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем не соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении  |
| Удовлетворительно   | Презентация включает менее 8 слайдов основной части. В презентации не полностью раскрыто содержание представляемой темы, нечетко определена структура презентации, имеются содержательные, орфографические и стилистические ошибки (более трех), представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении                                |
| Хорошо              | Презентация включает менее 12 слайдов основной части. В презентации не полностью раскрыто содержание представляемой темы, четко определена структура презентации, имеются незначительные содержательные, орфографические и стилистические ошибки (не более трех), представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем в полной мере соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении |
| Отлично             | Презентация включает не менее 12 слайдов основной части. В презентации полностью и глубоко раскрыто содержание представляемой темы, четко определена структура презентации, отсутствуют фактические (содержательные), орфографические и стилистические ошибки, представлен перечень источников. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении                  |

### Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

*Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.*

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.

*Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.*

4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
5. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
6. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.

*Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.*

7. Роль суставов в движениях человека.
8. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
9. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.

*Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.*

10. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
11. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
12. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
13. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений.

*Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.*

14. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
15. Теории старения. Теории продления жизни.
16. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
17. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
18. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями

*Тема 6. Современное олимпийское движение.*

19. История Олимпийских игр и их значение.
20. Функции МОК.
21. Роль Олимпийских игр.

**Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины**

|                             | Критерии оценивания   | Итоговая оценка               |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| Уровень 1.<br>Недостаточный | Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий                                       | Неудовлетворительно/Незачтено |
| Уровень 2.<br>Базовый       | Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач                       | Удовлетворительно/зачтено     |
| Уровень 3.<br>Повышенный    | Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Хорошо/зачтено                |
| Уровень 4.<br>Продвинутый   | Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения                       | Отлично/зачтено               |

**7. Ресурсное обеспечение дисциплины**

|  |   |
|--|---|
| Лицензионное программно-информационное обеспечение | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Windows</li> <li>2. Microsoft Office</li> <li>3. Google Chrome</li> <li>4. Kaspersky Endpoint Security</li> <li>5. «Антиплагиат.ВУЗ»</li> </ol>   |
| Современные профессиональные базы данных           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультант+</li> <li>2. <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (ресурсы открытого доступа)</li> </ol>   |
| Информационные справочные системы                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа)</li> <li>2. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа)</li> <li>3. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)</li> <li>4. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)</li> </ol> |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Интернет-ресурсы                    | <ol style="list-style-type: none"> <li><a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"</li> <li><a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)</li> <li><a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a></li> <li><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a></li> </ol>  |
| Материально-техническое обеспечение | <p><b>Практические занятия (Семинары):</b><br/>         Спортивный зал, ауд.2.1.;<br/>         стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b><br/>         Спортивный зал, ауд.2.1.;<br/>         стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p> <p><b>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:</b><br/>         Спортивный зал, ауд.2.1:<br/>         стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</p> |

## 8. Учебно-методические материалы

| №                             | Автор                            | Название   | Издательство   | Год издания | Вид издания                 | Кол-во в библиотеке | Адрес электронного ресурса  | Вид доступа        |
|-------------------------------|----------------------------------|--|--|-------------|-----------------------------|---------------------|---|--------------------|
| 1                             | 2                                | 3  | 4  | 5           | 6                           | 7                   | 8   | 9                  |
| 8.1 Основная литература       |                                  |  |  |             |                             |                     |   |                    |
| 8.1.1                         | Алексеев С.В.                    | Спортивное право. Трудовые отношения в спорте  | ЮНИТИ-Д АНА  | 2014        | учебник                     | -                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/20999.html">http://www.iprbookshop.ru/20999.html</a> | по логину и паролю |
| 8.1.2                         | Кравчук В.И.                     | Легкая атлетика  | Челябинский государственный институт культуры          | 2013        | учебно-методическое пособие | -                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a> | по логину и паролю |
| 8.1.3                         | сост. Королева С.А. Королев И.В. | Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровье сберегающая программа по физической культуре | Московский технический университет связи и информатики | 2016        | учебно-методическое пособие | -                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/63317.html">http://www.iprbookshop.ru/63317.html</a> | по логину и паролю |
| 8.2 Дополнительная литература |                                  |  |  |             |                             |                     |   |                    |



|       |   |   |  |      |                                    |   |   |                             |
|-------|---|---|--|------|------------------------------------|---|---|-----------------------------|
| 8.2.1 | сост.<br>Стародымова<br>Ю.И.<br>Посашкова<br>О.Ю. | Оздоровительная<br>аэробика в высших<br>учебных заведениях                                  | Самарский<br>государственный<br>технический<br>университет, ЭБС<br>АСВ | 2014 | учебно-<br>методическое<br>пособие | - | <a href="http://www.iprbookshop.ru/61433.html">http://www.<br/>iprbookshop.ru<br/>/61433.html</a> | по<br>логину<br>и<br>паролю |
| 8.2.2 | Онгарбаева<br>Д.Т.<br>Мадиева Г.Б.                | Основы физической и<br>функциональной<br>подготовки в легкой<br>атлетике<br>(специализация) | Казахский<br>национальный<br>университет им.<br>аль-Фараби             | 2013 | учебное<br>пособие                 | - | <a href="http://www.iprbookshop.ru/70403.html">http://www.<br/>iprbookshop.ru<br/>/70403.html</a> | по<br>логину<br>и<br>паролю |

## **9. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В МФЮА созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МФЮА созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой МФЮА по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮА для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;

- педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Год начала подготовки студентов - 2019