

Аккредитованное образовательное частное учреждение высшего образования  
 «Московский финансово-юридический университет МФЮА»  
 ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 25.08.2022 20:03:03  
 Уникальный программный ключ:  
 672b4d4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcd9bc652d927620ac07f8fdabb79  
 Рассмотрено и одобрено на заседании  
 учебно-методического совета

**УТВЕРЖДАЮ**

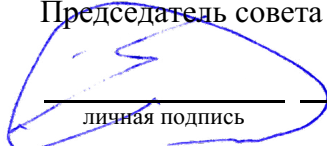
Проректор

 О.А. Минаева  
 личная подпись инициалы, фамилия

« 14 » марта 2022 г.

Протокол № 7 от 14.03.2022

Председатель совета



Г.С. Горшков

личная подпись

инициалы, фамилия

Баландин Александр Анатольевич

(уч. звание, степень, ФИО 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: Бухгалтерский учет, анализ и аудит

(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 2022 г.

Год начала подготовки студентов - 2022

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование физической культуры 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

Блок 1 «Дисциплины (модули)»	
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**

Индикатор	Название	Планируемые результаты обучения	ФОС
УК7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Должен обладать знаниями видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Тест

УК-7.2	Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Должен обладать умением применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Выполнение реферата
УК-7.3	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Должен владеть навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Презентация

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Тематический план дисциплины

№	Название темы	Содержание	Литература	Индикаторы
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

3.	Образ жизни при регулярных спортивных тренировках	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.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
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.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

7.	Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спорта. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья. Основные методики самоконтроля, использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального состояния организма, физической подготовленности. Основные показатели дневника самоконтроля.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8.	Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов	Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Основные средства спортивной подготовки. Характеристики спортивной подготовки.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
9.	Отражение в профессиональной деятельности образа жизни	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни в профессиональной деятельности.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
10.	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Первоначальное разучивание движения. Формирование двигательного умения. Углубленное детализированное разучивание. Формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства.	9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

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

Форма обучения: очная, 1 семестр

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
1.	2	1	0	1	2
2.	2	1	0	1	2
3.	3	2	0	1	4
4.	3	2	0	1	4
5.	4	2	0	2	4
6.	4	2	0	2	4
7.	4	2	0	2	4
8.	4	2	0	2	4
9.	4	2	0	2	2

10.	4	2	0	2	2
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	36	18	0	16	36

**Форма обучения: очно-заочная, 1 семестр**

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
1.	1	0	0	1	4
2.	1	0	0	1	6
3.	1	0	0	1	6
4.	1	0	0	1	6
5.	1	0	0	1	6
6.	1	0	0	1	6
7.	1	0	0	1	4
8.	1	0	0	1	6
9.	1	0	0	1	6
10.	1	0	0	1	6
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				
	0	0	0	0	0
Итого	12	0	0	10	60

**Форма обучения: заочная, 1 семестр**

№	Контактная работа	Аудиторные учебные занятия			Самостоятельная работа
		занятия лекционного типа	лабораторные работы	практические занятия	
1.	0.5	0.5	0	0	6
2.	0.5	0.5	0	0	6
3.	0.5	0.5	0	0	6
4.	0.5	0.5	0	0	6
5.	0.5	0.5	0	0	6
6.	0.5	0.5	0	0	6
7.	0.5	0.5	0	0	8
8.	0.5	0.5	0	0	6
9.	0	0	0	0	6
10.	0	0	0	0	6
	Промежуточная аттестация				
	2	0	0	0	4
	Консультации				

	0	0	0	0	0
Итого	6	4	0	0	66

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины обучающемуся 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 обучающегося. На лекциях обучающиеся получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение обучающихся сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. 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, обучающемуся 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 обучающихся.

### Самостоятельная работа

Обучающийся в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих обучающихся 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 обучающийся, и после этого – с брошюрами и статьями, содержащими материал, дающий углубленное представление о тех или иных аспектах рассматриваемой проблемы. Для расширения знаний по дисциплине обучающемуся 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 обучающемуся 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;
- публикация результатов освоения ОПОП в личном кабинете в ЭИОС обучающегося;

### **Тест для формирования «УК-7.1»**

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

### 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 «УК-7.2»

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 «УК-7.3»

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 образ 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 при регулярных спортивных тренировках*

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*

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.

*Тема 7. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий*

22. Понятие "гигиена" в широком смысле.

23. Варианты положения на снаряде.
24. Объективные и субъективные данные самочувствия.
25. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

*Тема 8. Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов*

26. Перечислите физические способности человека.
27. Виды бега на дистанцию.
28. Развитие силы: начальная физическая подготовка, благоприятный возраст.
29. Болевые ощущения: последствия возникновения для всего организма.

*Тема 9. Отражение в профессиональной деятельности образа жизни*

30. Что относится к компонентам здорового образа жизни.
31. Положение тела при деятельности без лишнего мышечного напряжения.
32. Как формируется закон равновесия.
33. Бег на короткие дистанции: фазы формирования.

*Тема 10. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе*

34. Принципы занятий физической культуры.
35. Физическое развитие в широком смысле.
36. Техники бега: короткие и длинные дистанции.
37. Физические упражнения в широком смысле.

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

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Незачтено
Уровень 2. 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. 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. 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 и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Windows (лицензионное программное обеспечение)</li> <li>2. Microsoft Office (лицензионное программное обеспечение)</li> <li>3. Google Chrome (свободно-распространяемое программное обеспечение)</li> <li>4. Браузер Спутник (свободно-распространяемое программное обеспечение отечественного производства)</li> <li>5. Kaspersky Endpoint Security (лицензионное программное обеспечение)</li> <li>6. «Антиплагиат.ВУЗ» (лицензионное программное обеспечение)</li> </ol>
Современные профессиональные базы данных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультант+ (лицензионное программное обеспечение отечественного производства)</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>1. <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"</li> <li>2. <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)</li> </ol>
Материально-техническое обеспечение	<p>Учебные аудитории для проведения:</p> <p>занятий лекционного типа, обеспеченные наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Лаборатории и кабинеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал, включая оборудование: коврики для фитнеса; блоки для йоги; диск здоровья; скакалка; теннисный стол; бадминтон;</li> </ol>

## 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
9.1 Основная литература								

9.1.1	Никишкин В.А. Бумарскова Н.Н. Крамской С.И. Барков А.Ю. Колотильщикова С.В. Лазарева Е.А. Гарник В.С. Амельченко И.А. Гурулева Т.Г. Попов А.В.	Физическая культура и спорт	МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ	2021	учебник	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/110339.html">http://www.iprbookshop.ru/110339.html</a>	по логину и паролю
9.1.2	Зюкин А.В. Кунарев В.С. Дитятин А.Н. Шелкова Л.Н. Барченко С.А. Емельянов В.Д. Богданов О.А. Бочковская В.Л. Головко А.А. Быстрова И.В. Леппик М.Э. Никитина Е.С. Васюткина И.П. Пальтиель Л.Р. Фокин А.М. Соловьева Т.В. Овчинников В.П. Егоров В.Ю. Баев Н.Н. Сабурова Е.В. Габов М.В. Жукова Т.В.	Физическая культура и спорт	Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена	2019	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/98630.html">http://www.iprbookshop.ru/98630.html</a>	по логину и паролю
9.1.3	Кокоулина О.П.	Основы теории и методики физической культуры и спорта	Евразийский открытый институт	2011	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a>	по логину и паролю
<b>9.2 Дополнительная литература</b>								
9.2.1	сост. Стародымова Ю.И. Посашкова О.Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2014	учебно-методическое пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61433.html">http://www.iprbookshop.ru/61433.html</a>	по логину и паролю
9.2.2	Валкина Н.В. Григорьева Н.С. Башкайкина С.Н.	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова	2015	учебно-методическое пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59186.html">http://www.iprbookshop.ru/59186.html</a>	по логину и паролю
9.2.3	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2001	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64978.html">http://www.iprbookshop.ru/64978.html</a>	по логину и паролю
9.2.4	Сусикова Т.С. Арбузина Н.Р.	Экономика физической культуры и спорта	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2020	практикум	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/109704.html">http://www.iprbookshop.ru/109704.html</a>	по логину и 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 - 2022