

АНО ВО «Российский новый университет»

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет»
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра гуманитарных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

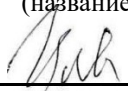
Физическая культура и спорт
(наименование учебной дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика
(код и направление подготовки/специальности)

Финансы и кредит
(код и направление подготовки/специальности, в случаях, если программа разработана для разных направлений подготовки/специальностей)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры « 22» января 2018, протокол № 5.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

д.филос.н., профессор  /Ильин В.И./
(ученая степень ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец
2018 год

1.НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи освоения дисциплины являются:

А). Образовательные цели освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Б). Профессиональные цели освоения дисциплины:

Дисциплина нацелена на формирование у будущего специалиста способности направленного использования, разработанных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина Б1.Б.26 «Физическая культура и спорт». Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 1 курсе в 1-2 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
ОК-8	Знать (З).
	31 – средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
	32 – методы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-8	Уметь (У).
	У1 – использовать средства самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
	У2 – достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-8	Владеть (В).
	В1 – средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
	В2 – методами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина предполагает изучение 7 разделов. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудо- емкость		в том числе контактная работа с преподавателем								СР	Контроль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	ПР	КоР	зачет	КРП	Конс	экзамен		
1.	Заочная	Установочная сессии, 1 курс		36	4	4							32	
		1сессия, 1 курс		36	4		2	1,7	0,3				28,3	3,7
		<i>Итого:</i>	2	72	8	4	2	1,7	0,3				60,3	3,7

[illegible]

1.	Гимнастика.	9	1	1							8		
2.	Лёгкая ат- летика.	9	1	1							8		
3.	Волейбол.	9	1	1							8		
4.	Баскетбол.	9	1	1							8		
5.	Мини- футбол.	9	1		1						8		
6.	Настольный теннис.	9	1		1						8		
7.	Туризм.	4,3									4,3		
	Промежу- точная атте- стация (эк- замен)	72	8	4	2	1, 7	0, 3				60, 3	3,7	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисци- плины	Содержание раздела, темы
1	2	3
1	Гимнастика.	Терминология гимнастических упражнений; строе- вые упражнения; перестроения на месте и в движении; общеразвивающие упражнения; упражнения для форми- рования правильной осанки; упражнения в равновесии, в висах и упорах.
2	Лёгкая атлетика.	Специальные беговые упражнения; кроссовая под- готовка; бег на короткие дистанции; низкий старт; стар- товый разбег; бег по дистанции; финиширование; по- вторный бег; прыжок в длину с места; бег на средние ди- станции; бег на длинные дистанции; высокий старт и стартовое ускорение; переменный бег; прыжок в длину с разбега; эстафетный бег
3	Волейбол.	Исходное положение и перемещения игрока; верхняя и нижняя передача; передача мяча в прыжке; подача мя- ча; прием мяча снизу; прием мяча сверху; передача мяча за голову; планирующая подача мяча; прием мяча снизу; нападающий удар; блокирование; учебная игра.
4	Баскетбол.	Исходное положение и перемещения игрока; ведения мяча; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля и передачи мяча; бросок мяча в корзину; передача мяча в движении; тактика игры в нападении и защите; учебная игра.
5	Мини-футбол.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с вращением; удар мяча с вращением; учебная игра.
6	Настольный теннис.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с

		вращением; удар мяча с вращением; учебная игра.
7.	Туризм	Техника безопасности в походе; движение по пересеченной местности; установка и снятие палатки; техника пешеходного туризма; учебный поход.

**Планы практических занятий:
(основные обсуждаемые вопросы)**

- Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек
- Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта.
- Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения.
- Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.
- Освоение основных игровых элементов в спортивных играх.
- Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений.
- Развитие личностно-коммуникативных качеств.
- Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
- Развитие волевых качеств, самостоятельности, инициативности.
- Умение выполнять технику игровых элементов.
- Освоение техники самоконтроля при занятиях.
- Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.
- Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
- Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- Соблюдение техники безопасности занятий.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:

изучения:

- первоисточников,
- дат и событий,
- терминологии,

ответов:

- на вопросы для самопроверки,

подготовки:

- сообщений,
- рефератов,

решений:

- тестов.

6.1 Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.

Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ЗДОРОВЬЕ-ЭТО СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЯ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ.

ОТДЫХ-ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ ИЛИ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВЕДУЩЕЕ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ СИЛ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

САМОКОНТРОЛЬ СЛУЖИТ ВАЖНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ, НО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАМЕНИТ ЕГО.

ЗАКАЛИВАНИЕ.

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЙ, ДОСТУПНЫЙ КОМПЛЕКС ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. САМОЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ЭТО ЛЕТО-ОСЕНЬ. ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ +33-34С.

Водные процедуры делятся на 3 этапа:

- 1)ОБИРАНИЕ
- 2)ОБЛИВАНИЕ
- 3)КУПАНИЕ

Осанка.

Осанка - привычная поза человека, манера держаться в положении стоя и сидя.

САМОКОНТРОЛЬ - РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЯДА ПРОСТЫХ ПРИЕМОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ СОСТОЯНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.

ГИПЕРСТЕНИК - ПРЕОБЛАДАЮТ ПОПЕРЕЧНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА НАД ПРОДОЛЬНЫМИ. ТУЛОВИЩЕ У НИХ ОТНОСИТЕЛЬНО ДЛИННОЕ, КОНЕЧНОСТИ КОРОТКИЕ, ГРУДНАЯ КЛЕТКА ШИРОКАЯ.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА-ВЕЛИЧИНА ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

НАГРУЗКА ВЕДЕТ К ПОВЫШЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.

ИНТЕНСИВНОСТЬ- ОБЪЕМ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ В ЕДИНИЦУ ВРЕМЕНИ.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, КОТОРАЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ТВОРЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ.

СПОРТ - СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ОН ОСНОВАН НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДГОТОВКЕ К НЕЙ В ПРОЦЕССЕ КОТОРОЙ СПРАШИВАЮТСЯ И ОЦЕНИВАЮТСЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ- ЗАКОНОМЕРНЫЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА В ПРОДОЛЖЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

АСТЕНИКИ ИМЕЮТ ПРЕИМУЩЕСТВО ПРОДОЛЬНОГО РАЗМЕРА НАД ПОПЕРЕЧНЫМ- ДЛИННЫЕ ТОНКИЕ КОНЕЧНОСТИ, ДЛИННАЯ И УЗКАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА.

НОРМОСТЕНИКИ ИМЕЮТ ПРОПОРЦИОНАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПОПЕРЕЧНЫХ И ПРОДОЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ С ПОМОЩЬЮ ТЕКСТА - СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, БЫСТРОТУ.

ТЕСТ-СИСТЕМА ЗАДАНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ КАЧЕСТВ, ЗНАНИЙ ЛИЧНОСТИ.

ТЕСТИРОВАНИЕ- СИСТЕМА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. УЧИТЫВАЯ РЕЗУЛЬТАТУ ТЕСТИРОВАНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

СИЛА-СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРЕОДОЛЕВАТЬ ВНЕШНЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЛИ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЕМУ ПОСРЕДСТВОМ МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ. ИЗМЕРЯЕТСЯ ДИАМЕТРОМ.

БЫСТРОТА-РАЗВИТИЕ БЫСТРОТА - СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ

ВЫНОСЛИВОСТЬ-СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ КАКУЮ-ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, НЕ СНИЖАЯ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПРОТИВОСТОЯНИЕМ ОРГАЗМА ЧЕЛОВЕКА УТОМЛЕНИЕ.

Утомление—это состояние временного снижения функциональных возможностей организма:

- а) утомление мышечное – в определенной группе мышц.
- б) утомление умственное
- в) утомление физическое – возникает при выполнении физических нагрузок.

Гипокинезия – это хроническая нехватка мышечной нагрузки, ослабление организма.

Гиподинамия – нарушение работы организма вследствие недостаточной мышечной нагрузки, т.е. возникают атрофические изменения в мышцах, происходит деминерализация костей.

Гипоксия – кислородная недостаточность организма.

Адаптация – приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования.

Социальность – специфическая сущность человека, которая, однако, не упраздняет его биологическое начало.

Эстетика физической культуры – это многостороннее индивидуальное чувственное восприятие.

Телесная красота - основанная на достижении пропорциональности форм тела и здоровья человека.

Красота – это субъективное восприятие, которое может иметь различные оттенки, основанные на национальных особенностях, семейном восприятии и т.д.

Дыхательный объем- количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле.

Легочная вентиляция – объем воздуха, который проходит через легкие за 1 мин.

Кислородный долг – количество кислорода, необходимое для окисления продуктов обмена веществ.

Общение – ведущий вид взаимоотношений людей между собой.

Тяжелая атлетика – это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным напряжением.

Атлетическая гимнастика – система упражнений с разнообразными отягощениями.

Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения.

Систематичность – это регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг. массы тела человека.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Учебные занятия – основная форма физического воспитания по дисциплине «Физическая культура»

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Темы рефератов.

Для студентов медицинских групп.

- 1.Цели, задачи и средства физической культуры для студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах.
- 2.Взаимосвязь физической культуры и общей культуры человека.
- 3.Влияние физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
- 4.Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
- 5.Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
- 6.Особенности организации занятий ФК с лицами больными гипертонией.
- 7.Особенности организации занятий ФК с лицами больными пиелонефритом.

8. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёвшими травму нижних конечностей.
9. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
10. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.
11. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела
12. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
14. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
15. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития детского организма.
16. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и особенностей труда учителя.
17. Организационно – методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.
18. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.

Для студентов основной и специально-подготовительных групп.

1. Сила и методика ее развития.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Скорость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Выносливость и методика ее развития.
6. Физическая культура в первобытном обществе.
7. Развитие физической культуры и спорта в Античной Греции.
8. Развитие физической культуры и спорта в Древнем Риме.
9. Развитие физической культуры и спорта на Руси.
10. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
11. Олимпийские игры античности.
12. Современные Олимпийские игры.

Объем рефератов - 10-12 машинописных страниц.

7.2 Тестовые задания.

1. Под физическим развитием понимается....

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размер мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

2. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

3. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособность человека;
- г) природных физических свойств человека.

4. Спорт - это:

- а) собственно соревновательная деятельность человека;
- б) уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;
- в) часть физической культуры;
- г) соревнования, игры.

5. Плоскостопие - это...

- а) деформация стопы, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного свода стопы;
- б) состояние свода стопы после перенесенной травмы;
- в) изменение формы стопы вследствие нарушения веществ;
- г) функциональное состояние стопы.

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) скоростно-силовых упражнений;
- б) ведущего звена техники;
- в) подвижных и спортивных игр;
- г) прыжков в глубину.

7. Для увеличения мышечной массы, занимающиеся должны выполнять упражнения в следующем режиме:

- а) с небольшими отягощениями и выполнения упражнений в количестве 25 раз и более;
- б) с отягощениями, с которыми можно выполнить 8-12 раз повторений;
- в) с максимальным отягощением и количеством повторений 1 -2 раза;
- г) с весом собственного тела и количеством повторений более 30 раз.

8. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособностей занимающихся;
- в) выделение частей в уроке требует Министерство образования.
- г) перед уроком, как правило, ставится три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

9. Сила как двигательное качество, средство её развития:

- 1) метание диска (2 кг).
- 2) переворот боком (колесо).
- 3) 10-кратный прыжок с места.
- 4) стойка на руках.
- 5) жим штанги, лежа на гимнастической скамейке.
- 6) равновесие на одной ноге «ласточка».

10. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

11. В какой последовательности расположены олимпийские кольца в эмблеме Олимпийских игр?

- а) голубой, желтый, черный, зеленый, красный.
- б) желтый, красный, черный, зеленый, голубой.
- в) красный, зеленый, голубой, черный, желтый.
- г) зеленый, голубой, красный, желтый, черный.

12. Первые современные игры Олимпиады проводились в....

- а) 1896г.
- б) 1898г.
- в) 1900г.
- г) 1902г.

13. Инициатива создания Международного Олимпийского комитета и проведения первых Олимпийских игр современности принадлежат...

- а) Юлию Цезарю.
- б) Джорджу Вашингтону.
- в) Пьеру де Кубертену.
- г) Александру Македонскому.

14. Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр?

- а) 10 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- б) 15 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- в) 15 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.
- г) 10 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.

15. Для занятия какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд./мин.?

- а) для занятий общеразвивающей направленности.
- б) для занятий общеподготовительной направленности.
- в) для занятия общеукрепляющей направленности.
- г) для физических пауз и минуток.

7.3 Вопросы к зачету.

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
3. Организм человека как единая биологическая система.

4. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания.
5. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Критерий эффективности здорового образа жизни.
8. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи.
9. Методические принципы физического воспитания - сознательность, активность, индивидуализация. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки.
10. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
11. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность.
12. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность.
13. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности.
16. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.
17. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
19. Метод стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
21. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
22. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей труда.
23. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений.
24. Двигательный режим, критический минимум двигательной активности. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
25. Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического

воспитания студентов вузов. ППФП применительно к студентам педвузов.

27. Оздоровительная физическая культура - составная часть учебно-воспитательного процесса молодежи.

28. Туризм в системе физического воспитания молодежи. Формы и содержание туристской работы.

29. Элективные и популярные формы и средства оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, мини-спортивные игры, "Веселые старты", эстафеты, атлетическая гимнастика и др.

30. Современные формы и средства оздоровительной физической культуры: шейпинг, пилатес, фитбол-аэробика и др. виды фитнеса.

7.4 Задания для оценки умений, навыков, владений, опыта деятельности.

1. Назовите команды, необходимые для построения группы и управления строем на месте.
2. Объясните и покажите 3 любых общеразвивающих упражнения, дайте команды для их выполнения.
3. Приведите пример оформления комплекса утренней гимнастики.
4. Назовите и покажите 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и живота.
5. Перечислите и подайте команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции.
6. Приведите пример оформления протокола соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
7. Покажите, как правильно дышать при выполнении физических упражнений и в период восстановления.
8. Покажите способы контроля за своим самочувствием.
9. Назовите 2-3 специальных упражнения для бегуна на короткие дистанции.
10. Назовите обязанности судьи-стартера по легкой атлетике в беге.
11. Перечислите меры профилактики обморожений и травм во время занятий лыжным спортом.
12. Составьте комплекс подготовительных специальных упражнений во время занятий по волейболу.
13. Назовите средства и методы повышения умственной и физической работоспособности.
14. Перечислите основные методы самоконтроля.
15. Проанализируйте Вашу самостоятельную физическую подготовку (на основе дневника недельного двигательного режима).
16. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для себя (6-8 упр.).
17. Расскажите, как Вы организовали соревнования по любому виду спорта.
18. Расскажите и покажите действия с компасом при ориентации на местности.
19. Покажите одну из функциональных проб для определения своего самочувствия.

- 20.Приведите примеры упражнений для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.
- 21.Назовите обязанности судьи в поле при проведении соревнований по баскетболу.
- 22.Назовите способы организации и проведения лыжной прогулки.
- 23.Назовите способы поддержания оптимального двигательного режима студента.
- 24.Составьте план однодневного похода.
- 25.Оцените свое физическое состояние.
- 26.Составьте план спортивно-массового мероприятия в вузе.

7.5 Тесты физической подготовленности.

Тесты физической подготовленности	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: - бег 100 м (сек) - челночный бег 10х10 (сек)	15,7 29,5	16,0 30,0	17,0 31,0	17,9 32,0	18,7 33,0	13,2 27,0	13,8 27,5	14,0 28,5	14,3 29,5	14,6 30,0
2.Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин.сек) - бег 3000 м (мин.сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
3.Тест на силовую подготовленность: - сгибание-разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
4.Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>
2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериги Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.2. Дополнительная литература

1. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доц. Е.В. Харламова. — М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд. центр «МарТ», 2005. (Гриф)
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. — М.: Гардарики, 2008. (Гриф)
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

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

1. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> -
2. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС), Издательство Юстицинформ// <http://e.lanbook.com/books/> -
4. Библиотека Российского государственного гуманитарного университета [Электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://liber.rsuh.ru/>
5. информационно-правовой портал «Гарант» www.garant.ru
6. информационно-правовой портал «Консультант Плюс» www.consultant.ru
7. информационно-правовой портал «Кодекс» www.kodeks.ru
8. большой юридический словарь онлайн www.law-enc.net
9. юридический словарь www.legalterm.info
10. сайт Журнала российского права www.norma-verlag.com

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель): доцент О. С. Понарина



(подпись)

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Для подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 «Экономика» (профиль «Финансы и кредит»)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: ОК-8.

Знать: понятия и категории, характеризующие физические здоровье и здоровый образ жизни человека; основы здорового образа жизни человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности адаптационных резервов организма человека; возможности укрепления здоровья человека.

Уметь: использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания; развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека.

Владеть: опытом использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания; навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья.