

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.24 Физическая культура**

---

(шифр дисциплины и название в строгом соответствии  
с федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом)

**образовательной программы  
по направлению подготовки академического бакалавриата  
38.03.01 Экономика**

**Профиль «Финансы и кредит»**

---

(код и наименование направления подготовки  
с указанием профиля (наименования магистерской программы))

**очная**

---

форма обучения

**Составитель:**  
Барашин Г.Н., старший преподаватель  
кафедры общих дисциплин

Утверждено на заседании Ученого совета  
университета  
Протокол № 9 от 18.05.2016 г.

## 1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ). Б1.Б.24 Физическая культура

### 2. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### *Задачи дисциплины:*

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- значение биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и сбыту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

#### **Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **Владеть:**

- методами повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

### **4. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников, является общепрофессиональной, устанавливающей базовые знания общего естественнонаучного цикла. Дисциплины, с которыми тесно связана физкультура: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

### **5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 часа.

(из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивных формах	Кол-во часов на СРС	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ				
1, 3	2,5	2	72	-	72	-	72	-	-	Зачет

**6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ			
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	-	12	-	12	-	-
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	-	12	-	12	-	-
3.	Образ жизни, и его отражение в профессиональной деятельности.	-	12	-	12	-	-
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	-	12	-	12	-	-
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	-	12	-	12	-	-
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ппфп).	-	12	-	12	-	-
	Итого:	-	<b>72</b>	-	<b>72</b>	-	<b>0</b>
	Зачет						

**Содержание тем дисциплины:**

*Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.*

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.

Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

### *Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ.*

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### *Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ, И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.*

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

### *Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.*

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система спортивных студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

#### **Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### **Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – С.-Пб.: Питер, 2006.
3. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**

### **Общие сведения**

1.	Кафедра	общих дисциплин
2.	Направление подготовки	<b>38.03.01 Экономика</b>
3.	Дисциплина (модуль)	<b>Б1.Б.23 Физическая культура</b>

### **Перечень компетенций**

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

**Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать :	Уметь:	Владеть:	
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	ОК-8	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- методами повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Реферат, опрос
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	ОК-8	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	Реферат, опрос
Образ жизни, и его отражение в профессиональной деятельности.	ОК-8	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Реферат, опрос
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	ОК-8	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	- методами повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Реферат, опрос



Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	ОК-8	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	Реферат, опрос
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ппфп).	ОК-8	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	Реферат, опрос

## Критерии и шкалы оценивания

### 1. Критерии оценки опроса студента

Баллы	Характеристики ответа студента
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом</li></ul>

### 2. Критерии оценки выступления студентов с рефератом

Баллы	Характеристики ответа студента
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li></ul>

	- владеет системой основных понятий
5	- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом

***Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы***

*Примерная тематика рефератов для студентов*

*1-ый семестр.* Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

*2-ой семестр.* Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*3-ий семестр.* Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

*4-ый семестр.* Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

*5-6-ой семестры.* Составление и демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

*Список вопросов к зачету:*

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности.
2. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
3. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
4. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

5. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
7. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
8. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗЕ. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
9. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
10. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
11. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы. Методические принципы физического воспитания.
12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
13. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
14. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
15. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
16. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
17. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
18. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза. Текущее, оперативное планирование спортивной подготовки.
19. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
20. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
21. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
22. Методика развития выносливости, виды выносливости.
23. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
24. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.
25. Образование двигательного рефлекса. Основные этапы обучения движению.

26. Характеристика развития быстроты, формы и ее проявления, методика развития.
27. Роль функции дыхания, сердца и сердечнососудистой системы при занятиях физическими упражнениями.
28. Методика воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
29. Зачетные требования и нормативы, спортивная классификация, как система оценки и контроля эффективности занятий.
30. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
31. Средства физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.
32. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках
33. Психофизическая характеристика современных систем физических упражнений и основных видовых групп спорта.
34. Функциональная и физическая подготовленность студента. Методика формирования двигательных умений и навыков.
35. Роль функций кожи, диафрагмы, пищеварения, желез внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями.
36. Влияние факторов физиологического, физического, психологического характера на работоспособность студентов.
37. Методы физического воспитания
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Педагогические и психологические средства восстановления физической работоспособности
40. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
41. Характеристика содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в процессе обучения.
42. Закон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
43. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **а) основная литература:**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005-366с.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ под общ. ред. Н.Я. Виленский –КНОРУС, 2012 – 240с.

**б) дополнительная литература:**

1. Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента:– М.: Советский спорт, 2003-128с.

**10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ" (ДАЛЕЕ - СЕТЬ "ИНТЕРНЕТ"), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

Не предусмотрено.

**11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий.

**12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

Не предусмотрено.

**13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов, номер ауд.
1.	Два спортивных зала. Оборудование для спортивных игр: волейбольные и бадминтонные сетки, баскетбольные щиты, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, ворота для игры в минифутбол. Спортивные снаряды: гимнастические маты и скамейки, шведские стенки, навесные брусья, наклонные доски. 1 теннисный зал: теннисные столы, теннисные и бадминтонные ракетки. 1 тренажерный зал: тренажерные штанги, гири, гантели, скамейки для тяги, диски, тренажеры. 1 фитнес зал: коврики для фитнеса, обручи, скакалки, фитнес-гантели, велотренажеры, мячи для фитнеса, гимнастическая стенка, бревно, зеркала. 2 шахматных аудитории. Лыжное снаряжение: лыжи, ботинки, палки – 30 комплектов. Велоклуб: велосипеды – 10 шт., велошлемы, велотренажер.	184209, Мурманская область, город Апатиты, улица Энергетическая, дом 19, здание Спортзала  184209, Мурманская область, город Апатиты, улица Лесная, дом 29, здание Учебного корпуса № 7

## 14. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ.

### ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

38.03.01 Экономика

профиль Финансы и кредит

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП	Б1.Б.24						
Дисциплина	Физическая культура						
Курс	1,3	семестр	2,5				
Кафедра	общих дисциплин						
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность	Барашин Г.Н.старший преподаватель						
Общ. трудоемкость <sub>час/ЗЕТ</sub>	72/2	Кол-во семестров	2	Интерактивные формы <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-		
ЛК <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	ПР/СМ <sub>общ./тек. сем.</sub>	72/72	ЛБ <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	Форма контроля	зачет

Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<i>Основной блок</i>			
Устный опрос	1	10	На практических занятиях
реферат	1	10	На практических занятиях
<b>Всего:</b>		<b>20</b>	
Зачет	Вопрос 1	40	В сроки сессии
	Вопрос 2	40	В сроки сессии
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	

Шкала оценивая в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.

## 15. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ.

Не предусмотрено.

## 16. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины **Б1.Б.24 «Физическая культура»** может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.