

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

**Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала

*Сейфиев*

«31»



**Ирицян Г.Э.**

**Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» очная форма обучения

**Новороссийск 2022**

Ирицян Г.Э. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» очная форма обучения. Дисциплина входит в блок элективные занятия. Данная программа содержит требования к результатам освоения дисциплины, отражает трудоемкость всех видов аудиторной и самостоятельной работы, информирует о содержании дисциплины, представляет учебно-тематический план и систему оценивания.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» от 07.05.2013 №99-ФЗ и образовательными стандартами высшего образования ФГОБУ «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

# СОДЕРЖАНИЕ

1.Наименование дисциплины.....	4
2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3.Место дисциплины в структуре ООП.....	6
4. Объём дисциплины в з. е. и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию).....	7
5.Содержание дисциплины .....	8
5.1.Содержание дисциплины.....	8
5.2. Разделы и темы дисциплины, виды учебных занятий (учебно-тематический план).....	10
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	15
6.1. Формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	15
6.2 Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.....	16
7. Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	19
7.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины.....	19
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описывание шкал оценивания.....	19
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений.....	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	24
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:.....	25
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	25
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	28
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Фонды оценочных средств для проверки каждой компетенции, формируемой дисциплиной	

## **1. Наименование дисциплины.**

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» очная форма обучения.

## **Цели и задачи дисциплины.**

**Целью** дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание значимости физической культуры и спорта, их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- 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;
- 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 быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- укрепление здоровья студентов, противодействие неблагоприятным влияниям на человека, условиям жизни, быта, трудовой деятельности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В совокупности с другими дисциплинами вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла основной образовательной программы (ООП) дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает формирование следующих компетенций бакалавра:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного</p>

			<p>развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>
		<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>

В результате освоения дисциплины студент должен (УК-7):

**Знать:**

- меры по предупреждению чрезвычайных ситуаций, уменьшению масштабов их возникновения;
- базовые законодательные нормативные правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- понятия экономического ущерба и материальной ответственности в чрезвычайных ситуациях.

**Уметь:**

- определять направления повышения устойчивости функционирования производственных объектов;
- использовать в сфере профессиональной деятельности законодательные правовые акты в области безопасности;
- проводить аудит безопасности.

**Владеть:**

- способами организации работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- базовым понятийно терминологическим аппаратом в области безопасности труда и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- методикой страхования рисков, мониторинга и контроля.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

**Программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» очная форма обучения.**

Освоение данной дисциплины способствует профилактике различных заболеваний студентов, их здоровому образу жизни, что в конечном итоге

положительно сказывается на работоспособности и интеллектуальных возможностях бакалавров.

#### **4. Объём дисциплины в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию).**

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

форма обучения очная

Вид учебной работы	Объем дисциплины	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Общая трудоёмкость дисциплины	328					
Лекции						
Практические занятия	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22					22

#### **5. Содержание дисциплины.**

##### **ТЕМА 1. Аэробика и фитнес-технологии.**

Понятие аэробики и фитнес-технологий. История аэробики и фитнес-технологий. Аэробика как групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы.

Фитнес как система занятий физической культурой, включающая поддержание хорошей физической формы и интеллектуального, эмоционального, социального и духовного начал.

Разновидности аэробики и фитнес-технологий. Аэробика и фитнес-технологии как инновационные оздоровительные технологии.



## **ТЕМА 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.**

Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

## **ТЕМА 3. Настольный теннис.**

История развития настольного тенниса. Настольный теннис как олимпийский вид спорта. Настольный теннис как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов.

Правила настольного тенниса и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии настольного тенниса.

Поддачи и основные виды ударов настольном теннисе. Удары с верхним вращением мяча, удары с нижним вращением, плоские удары (без вращения). Прием подач соперника.

Техника работы ног в настольном теннисе.

## **ТЕМА 4. Шахматы.**

История развития шахмат. Современное состояние шахмат. Шахматы как олимпийский вид спорта. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. Влияние шахмат на развитие памяти и аналитических способностей

студентов бакалавриата Финуниверситета. Понятия дебютов, миттельшпиля и эндшпиля в шахматной партии. Шахматы как средство улучшения усидчивости и упорства в достижении поставленных целей для студентов.

### **ТЕМА 5. Физическая рекреация.**

Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности. Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

### **ТЕМА 6. Мини-футбол.**

Техника безопасности при занятиях мини-футболом. История развития мини-футбола. Мини-футбол как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, скоростных качеств, общей выносливости, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов.

Правила мини-футбола и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии мини-футбола.

Основные технические приемы в мини-футболе. Ведение и контроль мяча. Удары по воротам, пасы и перемещения игроков. Основные тактические схемы в мини-футболе.

## **5.2. Разделы и темы дисциплины, виды учебных занятий (учебно-тематический план)**

### ***Виды занятий:***

Практические занятия (методико-практические и контрольные) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Из них:

*Методико-практические занятия (МПЗ)* предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

*Контрольные занятия* предусматривают выполнение студентами тестов и контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

## **Практический раздел**

На кафедре «Информатика, математика и общегуманитарные науки» Новороссийского филиала Финансового университета есть возможность предоставить студентам более полно раскрыть свои индивидуальные особенности и способности, занимаясь физической культурой и спортом по специальным направлениям. Использовать средства и методики различных видов спорта (мини-футбол, аэробика, настольный теннис, шахматы и др.) для физического самосовершенствования.

Практический раздел дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя:

- методико-практические занятия;

### **Методико-практические занятия**

в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с направлением по виду спорта, который выбрал студент.

Содержание этих занятий определяется методиками и средствами, применяемых в этих видах спорта и оздоровительных системах физических упражнений, в соответствии с тематическими планами.

Студенты, по состоянию здоровья, **освобожденные** от практических занятий физической культурой, пишут рефераты и отвечают на контрольные вопросы по теоретическому разделу дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Темы рефератов связаны с использованием средств физической культуры и спорта с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и теоретического раздела дисциплины.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Трудоемкость в часах					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
		Всего	Аудиторные занятия					
			Общая	Лекции	Практические занятия	Занятия в интерактивной форме		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Аэробика и фитнес технологии	54			50	15	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений

2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	54			50	15	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
3	Настольный теннис	54			50	15	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Шахматы.	58			54	15	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Физическая рекреация-	54			50	15	4	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Мини-футбол	54			52	15	2	Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Итого	328			306	90	22	

### Методико-практические занятия

№	Наименование раздела	Содержание практического занятия
1	2	3
1.	Аэробика и фитнес технологии	<p>Основы безопасности на занятиях аэробики. Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (low impact): step touch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики. Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг.</p> <p>Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
2.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	<p>Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном</p>

		сопротивления), со свободными весами Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
3.	Настольный теннис	Техника безопасности. Обучение и совершенствование техники индивидуальных и парных игр Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
4.	Шахматы.	Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. Влияние шахмат на развитие памяти и аналитических способностей студентов бакалавриата Финуниверситета. Шахматы как средство улучшения усидчивости и упорства в достижении поставленных целей для студентов.
5.	Физическая рекреация-	Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
6.	Мини-футбол	Техника безопасности при занятиях мини-футболом. История развития мини-футбола. Мини-футбол как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, скоростных качеств, общей выносливости, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов. Правила мини-футбола и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии мини-футбола. Основные технические приемы в мини-футболе. Ведение и контроль мяча. Удары по воротам, пасы и перемещения игроков. Основные тактические схемы в мини-футболе.

## **6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

### **6.1. Формы внеаудиторной самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов проводится во внеаудиторное время с обязательной консультацией преподавателя кафедры и основывается на понимании того, что для успешной реализации своей профессии в народном хозяйстве вместе с рядом профессиональных качеств необходимо обладать хорошей работоспособностью, крепким здоровьем и достаточным уровнем общей физической подготовки.

Самостоятельная работа студентов подразделяется на два основных раздела:

1. Внеаудиторная работа по формированию теоретических знаний в области физической культуры личности:
  - овладение основами теории и практики физической культуры, современными знаниями теории, методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
  - изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;
  - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
  - подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
  - подготовка сообщений, рефератов, презентаций по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;
2. Самостоятельные (дополнительные) занятия физическими упражнениями, различными видами спорта или системами физических упражнений.

На кафедре разработаны следующие формы дополнительных

и самостоятельных занятия:

- дополнительные занятия в спортивном отделении по видам спорта;
- межвузовские и городские соревнования;
- турпоходы;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки в режиме учебного дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля);
- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом).
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

## **6.2 Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы**

### **Примерная тематика рефератов**

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.



5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, пилатес и т.п.).
6. Классификация видов лыжного спорта.
7. Классификация гимнастики.
8. Классификация единоборств.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Методика бега на короткие дистанции.
11. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
12. Методика развития выносливости.
13. Методика развития гибкости.
14. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
20. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
21. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
22. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

23. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
24. Основы техники бега на короткие дистанции.
25. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
26. Основы техники легкоатлетических прыжков.
27. Основы техники эстафетного бега.
28. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
29. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
30. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
31. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
32. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
33. Современные популярные виды спорта.
34. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
35. Способы передачи эстафетной палочки.
36. Техника бега по дистанции.
37. Техника выполнения прыжка в длину с места.
38. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
39. Техника старта и стартового ускорения.
40. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
41. Физическая культура и здоровый образ жизни.
42. Финиширование в беге на короткие дистанции.
43. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.
44. Основные виды ударов в настольном теннисе.

45. Основы теории шахмат.
46. Шахматные дебюты.
47. Поддачи в настольном теннисе.
48. Современные неолимпийские виды спорта.

## **7. Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### ***7.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины***

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины содержится в разделе 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций,**

#### **описывание шкал оценивания**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине выставляется при условии сформированности по каждой компетенции как минимум порогового уровня.

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений.**

#### **Вопросы для подготовки к зачету**

##### **Тема 1. Аэробика и фитнес технологии.**

1. Составление комплексов упражнений аэробной направленности.
2. Составление комплекса оздоровительных упражнений.

##### **Тема 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.**

1. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с

использованием средств физической культуры и спорта.

### **Тема 3. Настольный теннис.**

1. Техничко- тактические особенности игры
2. Составление комплексов упражнений для игры.
3. Техническое оснащение спортсменов.

### **Тема 4. Шахматы**

1. Обучение и совершенствование решений шахматных партий, задач и этюдов.

2. История шахмат.

### **Тема 5. Физическая рекреация.**

1. Техничко-тактические особенности упражнений лечебной гимнастики.  
2. Техничко-тактические особенности упражнений коррекционной направленности.

### **Тема 6. Мини-футбол**

1. Техничко- тактические особенности игры.
2. Составление комплексов упражнений для развития техники.
3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств футболиста.

**Текущий контроль** - осуществляется в ходе всего учебного процесса и проводится по всем разделам обучения:

- теоретическому разделу - в форме компьютерного тестирования, написания рефератов, устных ответов;
- практическому разделу - в форме зачётных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Текущий контроль включает **аттестацию** студента, обеспечивает оперативную информацию о степени усвоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне

физической культуры каждого студента, а также дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

### Итоговый контроль - зачёт

Распределение баллов по компонентам оценки представлено в табл. 1

Табл. 1. Распределение баллов по компонентам оценки

Показатель	Распределение баллов
1. Аттестация – результат текущего контроля в каждом семестре ( на 1 ноября и 1 апреля).	20
2. Работа в семестре – результат текущего контроля во второй половине семестра после аттестации.	20
3. Зачет – результат сдачи контрольных нормативов.	60
<b>ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА</b>	<b>100</b>

Студенты в начале семестра должны быть ознакомлены с критериями оценки по 100-балльной системе, принятыми на кафедре.

Студенты основной группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более **40%** занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем учебной группы).

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят реферат на одну из тем лекционных или методико-практических занятий текущего триместра (тема согласуется с преподавателем. Приложение 1).

100-балльная система оценки **аттестации** при подсчёте итоговой оценки трансформируется отделом мониторинга в 20-и балльную систему по табл.2

Табл. 2. Перевод 100-балльной оценки в 20-балльную.

Аттестация	Баллы к зачету	Аттестация	Баллы к зачету
50,51	1	71,72,73	11
52,53	2	74,75,76	12
54,55	3	77,78,79	13
56,57	4	80,81,82	14
58,59	5	83,84,85	15

60,61	6	86,87,88	16
62,63	7	89,90,91	17
64,65	8	92,93,94	18
66,67	9	95,96,97	19
68,69,70	10	98,99,100	20

### **Контрольные нормативы и требования к результатам**

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты основной медицинской группы, посетившие не менее 60% занятий в текущем семестре.

Контрольные нормативы предлагаются студенту для ознакомления в начале семестра.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, которые в могут включать в себя обязательные тесты по общей физической (Приложение 2), специальной физической и технической подготовке по избранному виду спорта (определяется преподавателем учебной группы ).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 3).

Табл.3

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

На основании полученных результатов рассчитывается среднее арифметическое значение и выставляются баллы к зачету по табл.4

Табл. 4. Оценка сдачи контрольных нормативов.

Х среднее	Оценка выполнения	баллы к зачету
<i>3,5 и выше</i>	<i>отлично</i>	<i>60</i>
<i>3,0 и выше</i>	<i>хорошо</i>	<i>45</i>
<i>2,0 и выше</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>30</i>
<i>Ниже 2,0</i>	<i>неудовлетворительно</i>	<i>15</i>

Итоговая сумма баллов, полученная студентом на зачете по результатам текущего контроля успеваемости в семестре (по схеме 20-20-60) преобразуется в зачет или не зачет по дисциплине в соответствии с табл. 5

Табл.5

зачет	не зачет
50-100	Менее 50

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

### Рекомендуемая литература

#### *а) основная*

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910> (дата обращения: 12.12.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 12.12.2022). — Текст : электронный.
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией

А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/496335> (дата обращения: 02.12.2022)

**б) дополнительная:**

1. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1027339> (дата обращения: 12.12.2022). — Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — ISBN 978-5-406-06182-4. — URL:<https://book.ru/book/925962> (дата обращения: 12.12.2022). — Текст : электронный.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 12.12.2022).

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 12.12.2022).

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 12.12.2022).

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. —



2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491> (дата обращения: 12.12.2022).

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

- Информационно-образовательный портал Финуниверситета [portal.fa.ru](http://portal.fa.ru)
- РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>

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

В последние годы усиливается роль физической культуры и спорта в обеспечении здорового образа жизни населения России, при этом меняется социальный статус физической культуры. В настоящее время сфера профессиональной деятельности специалистов в области экономики и финансов распространяется на все сферы жизни общества. Современному специалисту бакалавру предстоит решать задачи, которые требуют совершенствования обучения и воспитания, ориентированности на индивидуальный подход к формированию компонентов здоровья человека, его психическому и физическому развитию с учетом двигательной подготовленности.

Студенту финансового университета следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания вуза он мог самостоятельно выбрать вид индивидуальных занятий, необходимые средства для решения поставленных задач, методы работы, умел грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку, а главное, – имел бы сформированное представление о здоровом образе жизни и способах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий, а также от систематической работы по освоению техники двигательных действий. Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме. В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются: учебники и учебные пособия, в том числе разработанные преподавателями кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном виде и /или электронном представлении - электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекциях, файл с раздаточными материалами; тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов; списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций (по

соответствующей дисциплине). Семинары – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Семинары способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется:

Мультимедийная аудитория с проектором;

Компьютерный класс с установленным программным обеспечением.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- Электронная библиотека (<http://elib.fa.ru>)
- Полнотекстовая электронная библиотека по подписке БИК Финуниверситета – [elibrary.ru: http://elibrary.ru/images/pdf\\_green.gif](http://elibrary.ru/images/pdf_green.gif)
- Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL: <http://window.edu.ru>

• Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>

- Информационно-образовательный портал Финуниверситета - <https://portal.fa.ru/Core/Portal>

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

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», обеспечивается доступом каждого студента к спортивной площадке, спортивному залу и спортивному инвентарю, а также библиотечным фондам и базам данных способствующим осуществлению научно-исследовательской деятельности, наличием методических пособий и рекомендаций по всему курсу, по всем видам занятий.

Материально-технические условия проведения лекционных занятий: - аудитории, оснащенные компьютерами на платформе Intel, проекторами, а также маркерными досками.

Материально-технические условия проведения практических занятий – наличие спортивного зала, спортивной площадки и необходимого спортивного инвентаря.

Материально-техническое обеспечение научно-исследовательской работы: - читальные залы библиотека Новороссийского филиала Финуниверситета, оборудованные компьютерами. Из читального зала библиотеки предоставляется доступ к научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU, Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки и т.д.